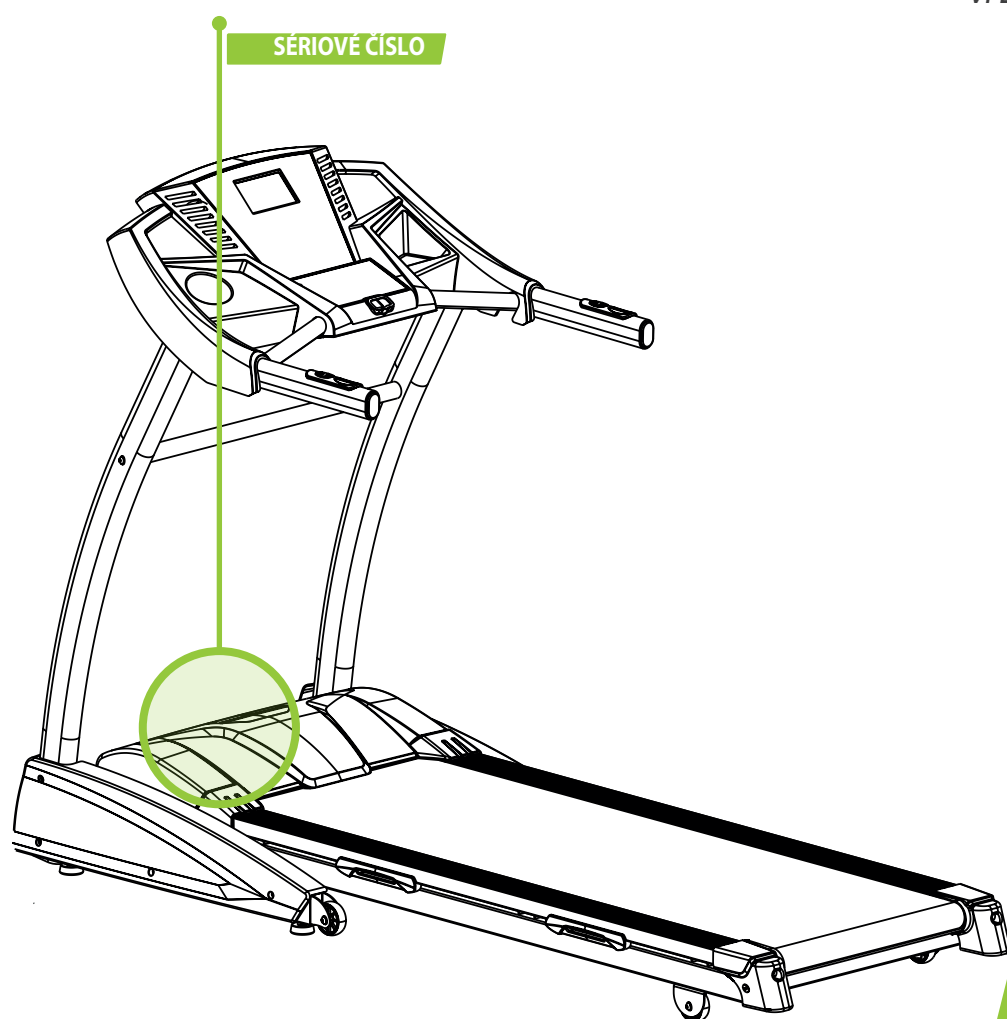


# ***virtufit***

**TR-200i**  
VFLOTR200i



**UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

HOW TO  
RECYCLE



ASSEMBLY  
VIDEO

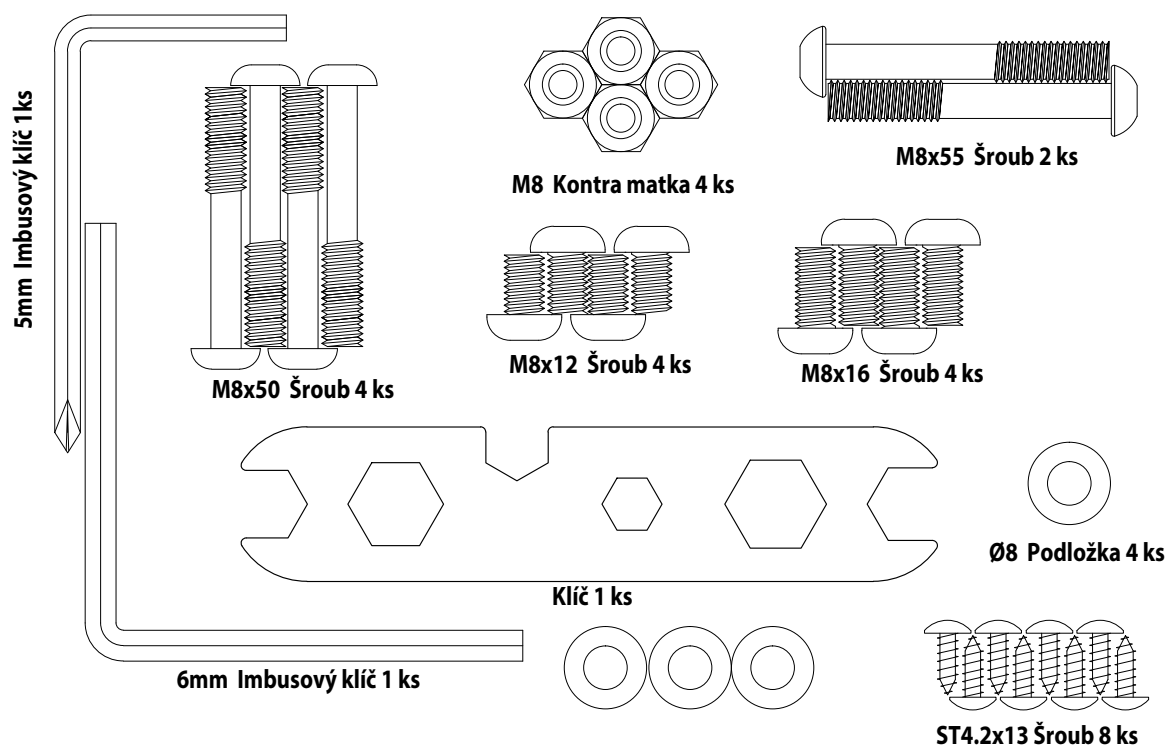


Instagram [@virtufit\\_fitness](#)

YouTube [VirtuFit](#)

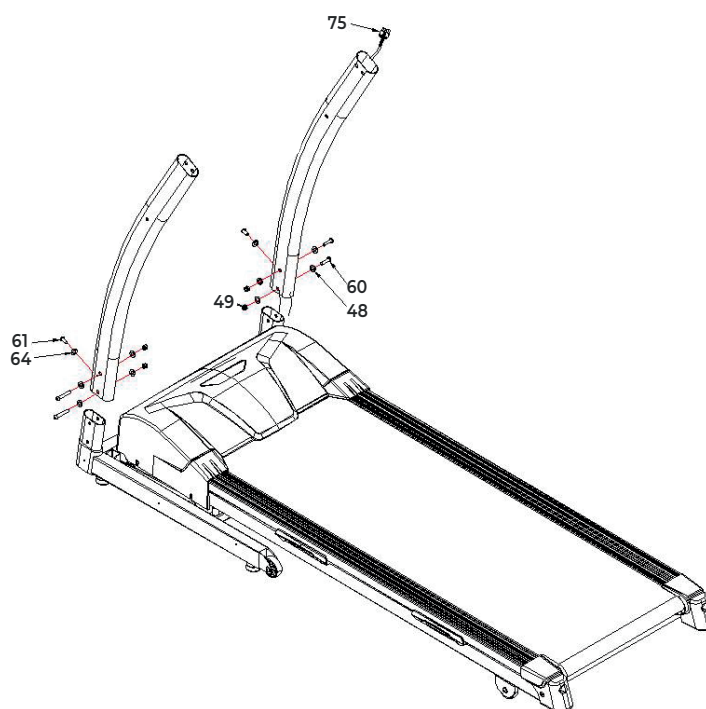
Website [www.virtufit.com](http://www.virtufit.com)

## SADA NÁŘADÍ

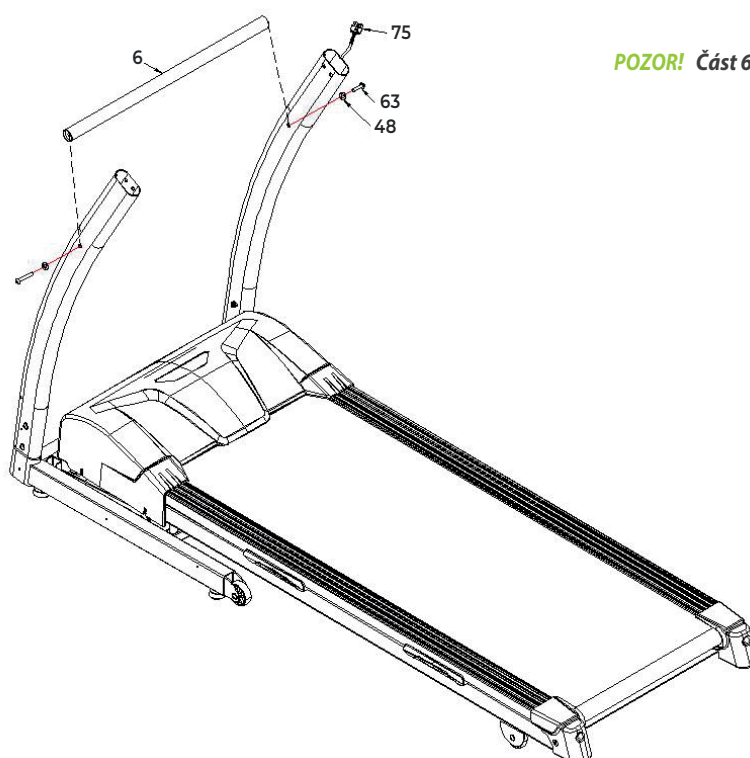


**POZNÁMKA!** Nepřipojujte stroj do sítě, dokud není zcela smontován.

## KROK 1

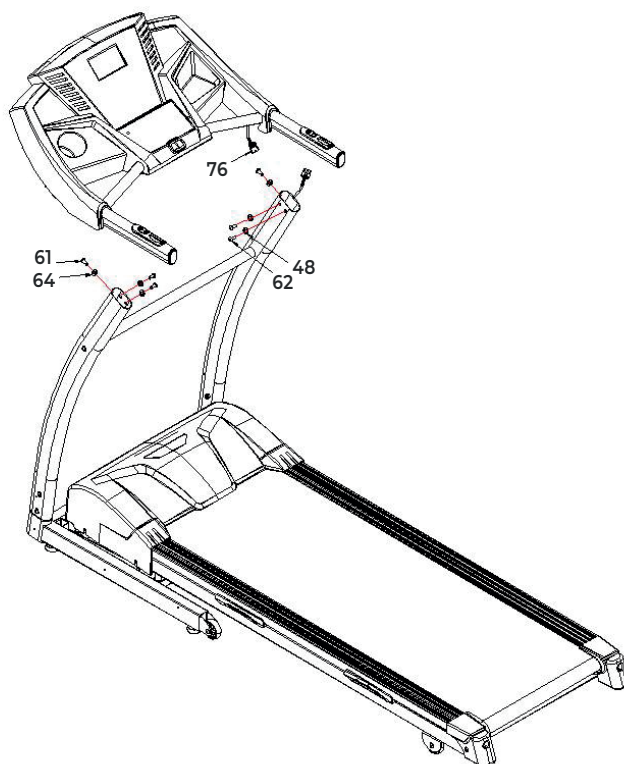


## KROK 2

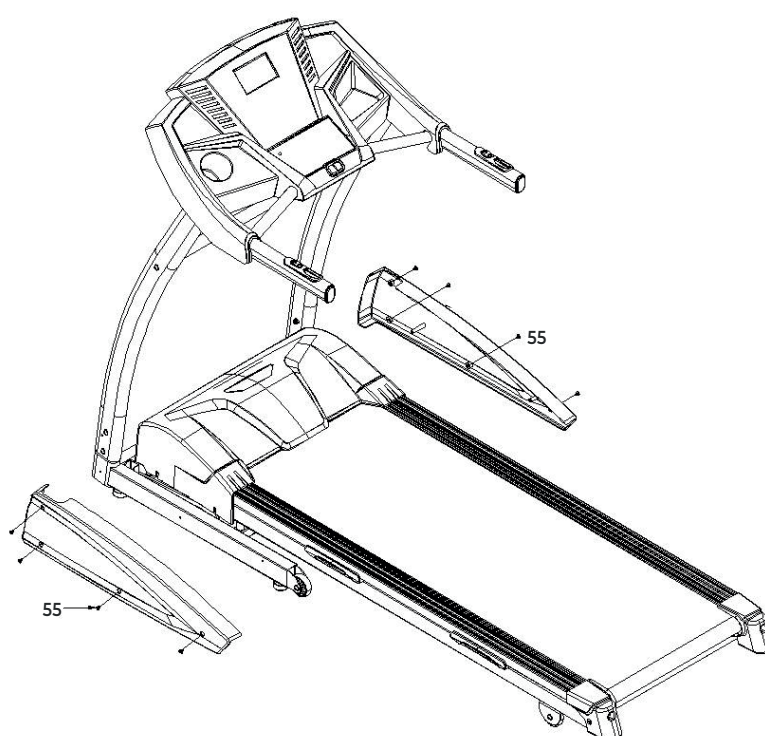


**POZOR!** Část 6 po montáži dotáhněte pouze ručně

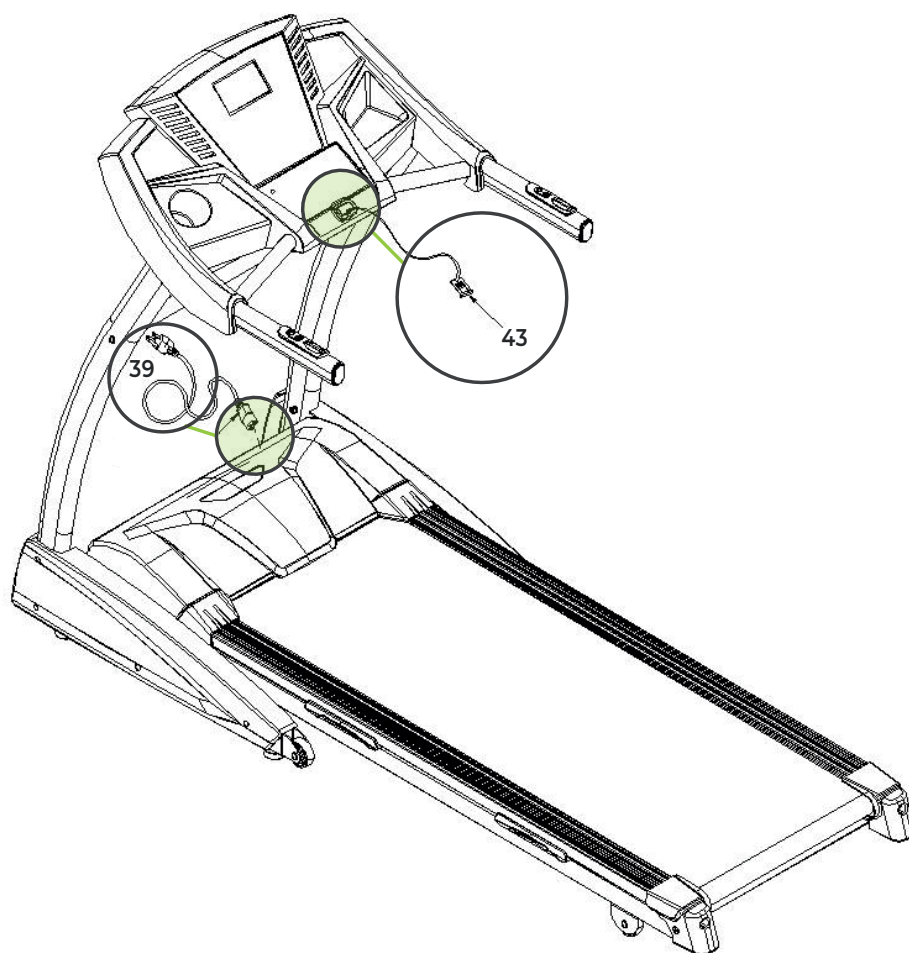
## KROK 3



## KROK 4



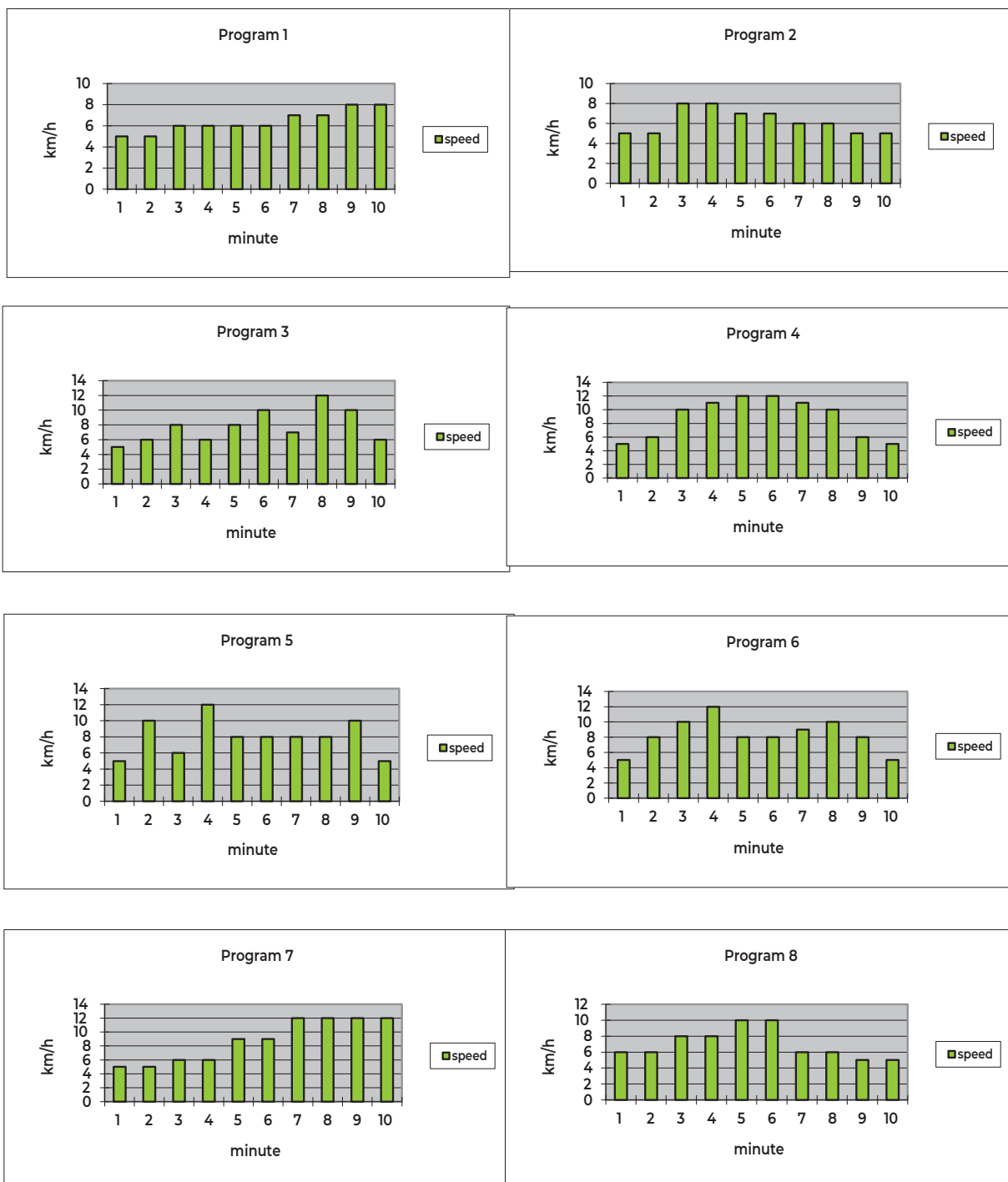
KROK 5



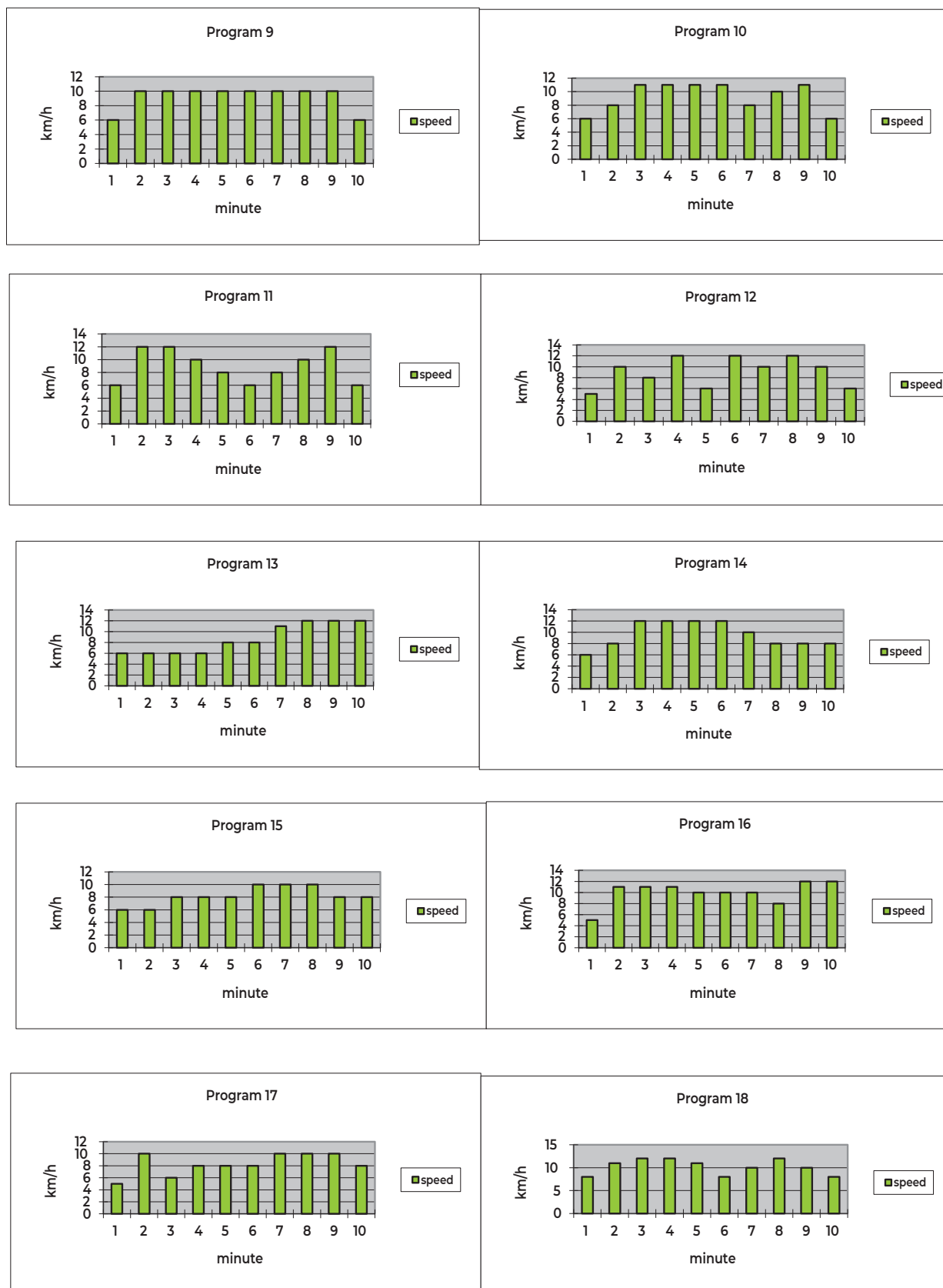
## OBR. A



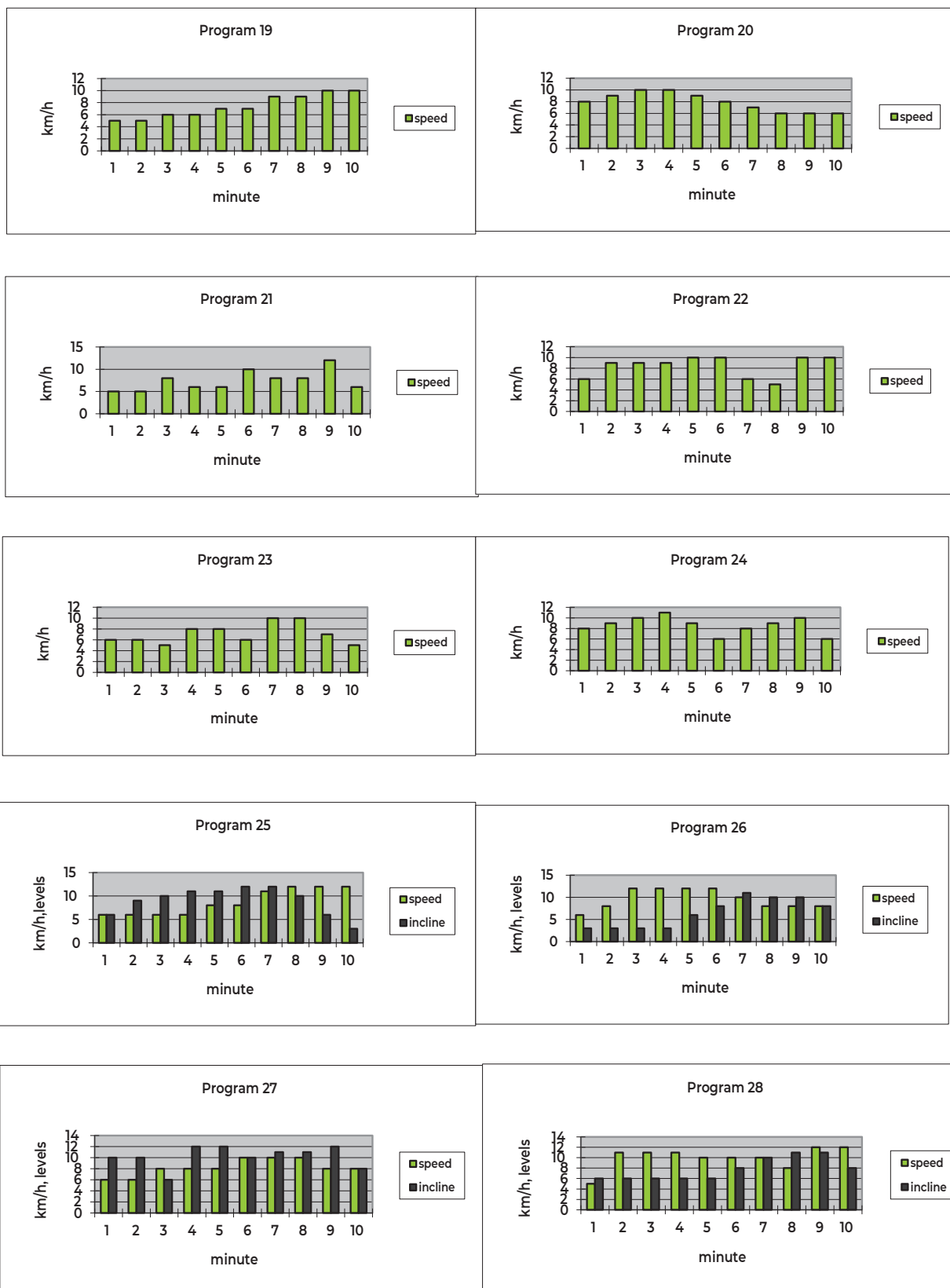
## OBR. B - PROGRAMY



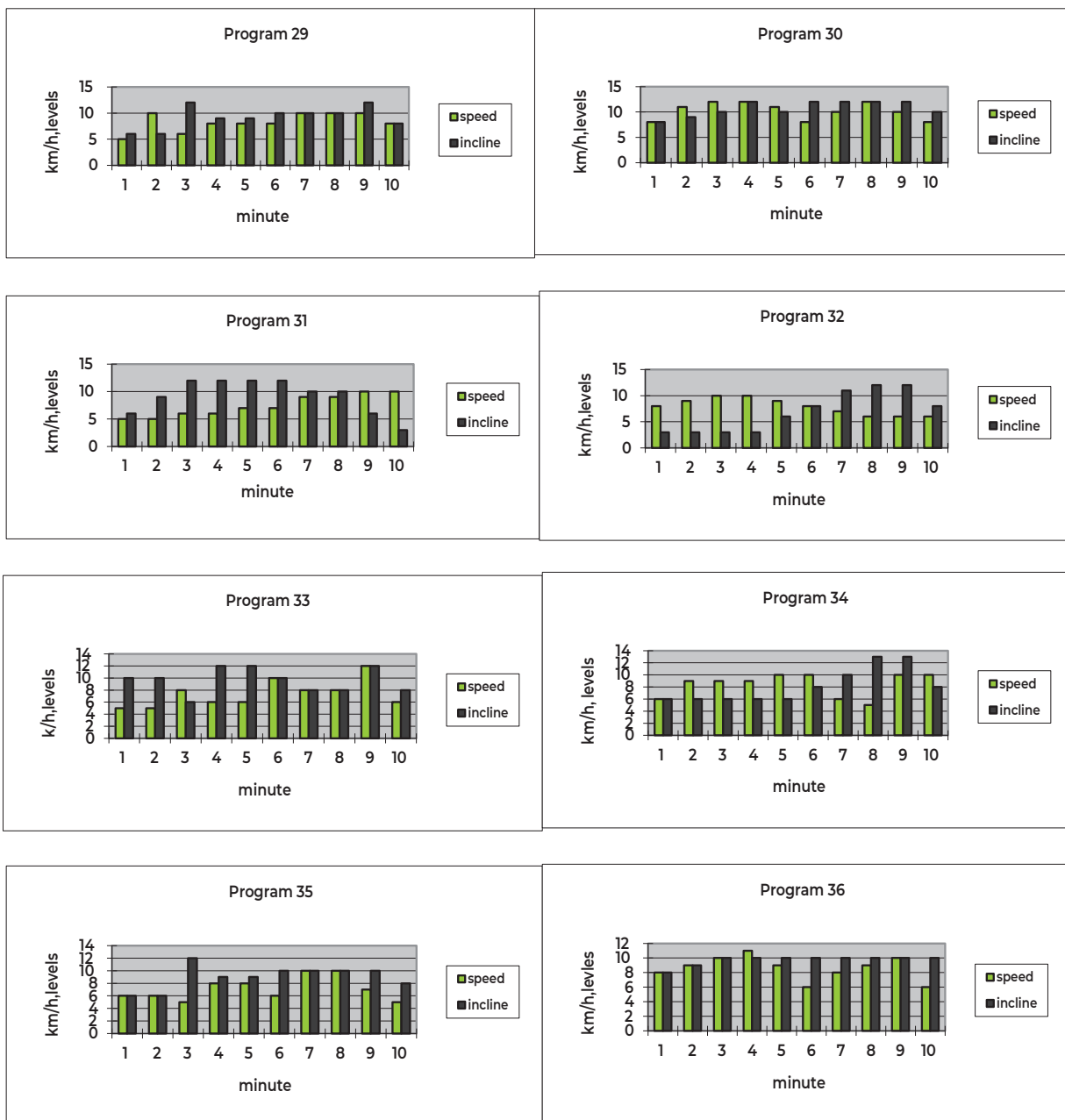
## OBR. B - PROGRAMY



## OBR. B - PROGRAMY



## OBR. B - PROGRAMY



OBR. C



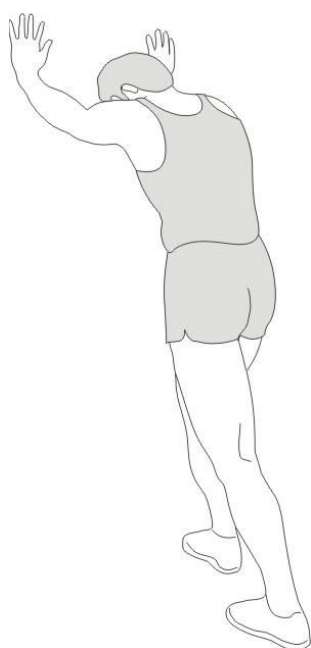
1



2



3



4



5

## REJSTŘÍK

|                      |    |
|----------------------|----|
| Bezpečnostní pokyny  | 13 |
| Záruka               | 13 |
| Montážní pokyny      | 13 |
| Nastavení            | 14 |
| Pokyny pro skládání  | 14 |
| Pokyny pro přesun    | 14 |
| Trénink podle tepu   | 14 |
| Trénink s aplikacemi | 15 |
| Údržba               | 15 |
| Mazání               | 16 |
| Odstraňování závad   | 16 |
| Konzole              | 16 |
| Programy             | 17 |
| Pokyny k tréninku    | 18 |

## 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 poškození majetku, které vyplývá z používání tohoto zařízení. Před montáží a/nebo použitím stroje si prosím pečlivě přečtěte tento návod.**

- Ujistěte se, že stroj je správně smontován a že všechny matice a šrouby jsou před použitím pevně utaženy.
- Nenoste volné oblečení, abyste se vyhnuli zachycení do pohyblivých částí.
- Při používání zařízení vždy noste čisté sportovní boty.
- Při používání stroje udržujte děti a domácí mazlíčky mimo dosah.
- Při používání zařízení udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před cvičením se poradte se svým lékařem, aby určil vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení s ohledem na váš věk a fyzickou kondici. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, dušnost, mdloby, bolesti hlavy, bolesti na hrudi, tlak nebo jakékoli jiné nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit.
- Tento stroj smí používat pouze jedna osoba najednou.

- Tento stroj je navržen pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 140 kg.
- Nechte za strojem volný prostor 1–2 metry, abyste předešli nehodám.
- Umístěte stroj na čistý, rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec, protože to může omezit ventilaci stroje. Neumísťujte stroj ven ani blízko vody.
- Uchovávejte úložný prostor suchý, čistý a rovný, aby nedošlo k poškození. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům než k tréninku.
- Zařízení používejte pouze v izolované místnosti s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Skladujte jej pouze v izolované místnosti s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C.

## ZÁRUKA

**Reklamacce nebude přijata, pokud je příčinou vady:**

- Údržba a opravy prováděné neoprávněným prodejcem, pokud není jinak stanoveno dodavatelem.
- Nesprávné použití, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení údržby zařízení podle pokynů výrobce.

## MONTÁŽNÍ POKYNY (KROKY 1 - 5)

**Chybějící díly:** Pokud chybí některé díly z balení, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou pěnu a samotné zařízení. Některé díly (šrouby, matice atd.) jsou již připevněny k jednotce.

**Chybová hlášení:** Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě připojeny. Hliníkové nohy konzole jsou velmi citlivé a musí být udržovány rovně. Pokud konzola po namontování stroje zobrazuje chybové hlášení, mohou být hliníkové nohy konzoly ohnuté. Narovnání hliníkových nohou může způsobit, že chybové hlášení zmizí.

**Imbusové šrouby:** Ujistěte se, že je imbusový klíč zasunut do šroubu před tím, než na něj vyvíjíte sílu. To zabrání otáčení hlavy šroubu.

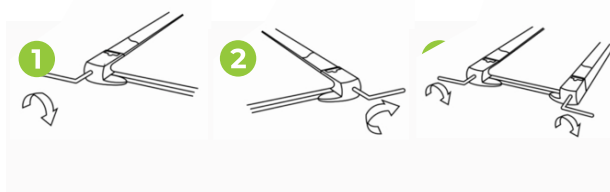
## NASTAVENÍ

### NASTAVENÍ

**Běžecský pás se stáčí doleva:** Zapněte běžecský pás, nastavte rychlost na 2 až 3 km/h bez zátěže. Pomocí imbusového klíče otočte šroubem na levé straně konce běžecského pásu o čtvrt otáčky doprava (1). Nechte běžecský pás běžet 1 až 2 minuty bez zátěže. Tento proces opakujte, dokud nebude běžecský pás přesně ve středu.

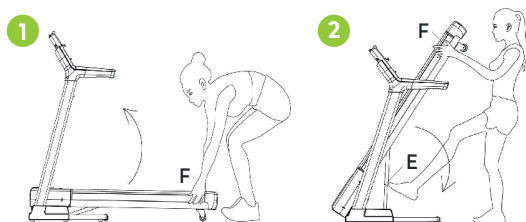
**Běžecský pás se stáčí doprava:** Zapněte běžecský pás, nastavte rychlost na 2 až 3 km/h bez zátěže. Pomocí šestihranného klíče otočte šroubem na pravé straně konce běžecského pásu o čtvrt otáčky doprava (2). Nechte běžecský pás běžet 1 až 2 minuty bez zátěže.

**Běžecský pás se zasekl:** Pomocí imbusového klíče otočte šroubem na pravé straně o půl otáčky doprava a šroubem na levé straně konce také o půl otáčky doprava. Tento proces opakujte, dokud nebude blokáda odstraněna (3).



## POKYNY PRO SKLÁDÁNÍ A ROZKLÁDÁNÍ

**POZNÁMKA!** Udržujte zařízení v suché místnosti a mimo dosah dětí. Ujistěte se, že je zařízení stabilní a zabezpečené, aby nemohlo spadnout na děti nebo zvířata.



### Skládání (1)

- Uchopte běžecský pás rukama v bodě F.
- Zatlačte běžecský pás nahoru, dokud neuslyšíte cvaknutí pružiny.
- Běžecský pás je složen.

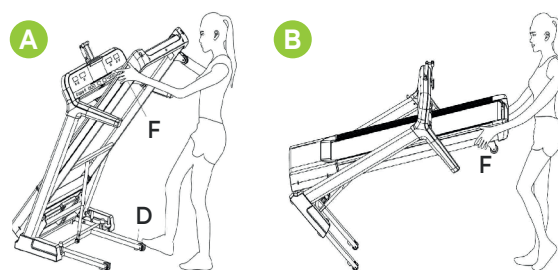
**POZOR!** Neskládejte běžecský pás, když je v provozu.

### Rozkládání(2)

- Podržte běžecský pás rukama na bodě F.
- Stlačte bodem E nohou a běžecský pás se rozloží. Nepokládejte běžecský pás dolů, automaticky se sníží.
- Držte pás a navedte jej, dokud se nedotkne podlahy.
- Běžecský pás je rozložen.

## POKYNY PRO PŘESUN

**POZNÁMKA!** Udržujte zařízení v suché místnosti a mimo dosah dětí. Ujistěte se, že je zařízení stabilní a zabezpečené, aby nemohlo spadnout na děti nebo zvířata.



- Podržte běžecský pás rukama na bodě F a nohou na bodě D.
- Pomocí rukou (F) pomalu zatlačte běžecský pás směrem k podlaze. Jakmile dosáhnete nejnižšího bodu na pozici F, mohou být použita kola. Přesuňte běžecský pás na místo, kde má být umístěn.

## TRÉNINK PODLE SRDEČNÍHO TEPU

### SNÍMAČE PRO MĚŘENÍ TEPU

Tento fitness stroj VirtuFit je vybaven ručními snímači pro měření srdečního tepu. Ruční snímače jsou připevněny k madlu a fungují pouze tehdy, pokud jsou oba snímače drženy po delší dobu. Pro optimální výkon je důležité, aby byly ruce mírně vlhké a na snímače byl vyvíjen stálý tlak. Příliš suché nebo vlhké ruce mohou způsobit nesprávné odečty.

**POZNÁMKA!** Aby se zabránilo rušení, nikdy nepoužívejte ruční senzory společně s bezdrátovým snímačem srdečního tepu.

## Bezdrátový snímač srdečního tepu (5 kHz)

Toto fitness zařízení VirtuFit je vybaveno bezdrátovým snímačem srdečního tepu. Pro měření srdečního tepu s bezdrátovým snímačem použijte snímač, který pracuje na frekvenci 5 kHz. Při použití bezdrátového snímače srdečního tepu je důležité, aby byly elektrody mírně vlhké a snímač dobře přiléhá k tělu. Řiďte se návodem k použití vašeho snímače srdečního tepu pro správné pokyny. Nesprávné používání snímače srdečního tepu může vést k nesprávným odečtům.

### NOTE!

- **Bezdrátový snímač srdečního tepu není součástí standardní výbavy. Pro zakoupení bezdrátového snímače srdečního tepu kontaktujte svého prodejce.**
- **Aby se zabránilo rušení, nikdy nepoužívejte bezdrátový snímač srdečního tepu v kombinaci s ručními snímači.**

### VAROVÁNÍ!

- Pokud máte kardiostimulátor, doporučujeme konzultovat použití bezdrátového snímače srdečního tepu s lékařem.
- V místnostech s více snímači srdečního tepu se doporučuje udržovat dostatečnou vzdálenost, aby se předešlo rušení mezi jednotlivými zařízeními.
- Snažte se vždy udržovat bezdrátový snímač srdečního tepu ve vzdálenosti maximálně 1 metr od konzole pro optimální příjem.
- Bezdrátový snímač srdečního tepu vždy noste přímo na těle, pod oblečením.

## TRÉNINK

TprrsDyr lcnmq i wsrhc qcptyq nrm \_nigi\_ac ricrea f qrp\_ l nrm dgr l cqqa h \_im hqms  
l g l m k \_n\* gAm l qmjc\* DgrQfmu \_rb, Nm i sb l \_p\_xerc l \_nrm `jd' kw q \_nigi\_ae  
ricre qrp\_ lw\* im l r\_ irshrc nrmqek t qtmhCic b\_ l d \_nigi\_ac,

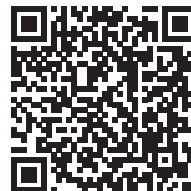
## Pokyny

`Npm qic l mtCl e OP i Eb s nm k ma e rcjcdm l s l c`m r` jcrs q ? l bpmqbc k  
l c`m qMQ hc twH \_bmtCl qic l cp OP i Eb f, ?nigi\_ag nrm qic l mtCl e OP i Eb f  
qg k l Ārcrc qrc f l msr x ?nn Qrmpe l c`m Emmejc Nj\_w Qrmpe,  
`Qic l shrc hcbcl x l ehc stc bcl Gaf OP i Eb f nrm ni e k q ni e qrsn l \_ qrpCl is  
?nn Qrmpe l c`m Emmejc Nj\_w Qrmpe\* i bc qg k l Ārcrc qrc f l msr dgr l cq  
\_nigi\_ag,  
`Qic l shrc OP i Eb tnp\_tm nrm ni e qrsn i k \_l sCjs dgr l cq \_nigi\_ac, K \_l sCj  
nmngqshc ipmi x \_ipmic k\* h \_i nigrmhgr dgr l cq \_nigi\_ag i x \_i exc l e\* h \_i  
\_nigi\_ac ds l eshc \_h \_id' kC k mH l mqrq,

## Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUÁL

## ÚDRŽBA

*Bezpečné a efektivní používání může být dosaženo pouze v případě, že je zařízení správně nainstalováno a udržováno. Je vaší odpovědností zajistit, aby bylo zařízení pravidelně udržováno. Díly, 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 vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické součásti a pohyblivé části zařízení. Před čištěním nebo servisem vždy odpojte napájecí kabel od zařízení*

### Denní údržba

- Clean and remove sweat and moisture after each use.
- Check that the unit is free of dust and dirt.
- Do not use aggressive cleaning agents and keep the device away from moisture.

### Půlroční údržba

- Zkontrolujte všechny matice a šrouby na pohyblivých částech stroje. Případně a podle potřeby dotáhněte šrouby a matice.
- Odstraňte prach z běžeckého pásu. Vypněte běžecký pás a odpojte napájení. Opět opatrně odstraňte kryt a jemně otřete veškerý prach a nečistoty měkkým hadříkem nebo v případě potřeby použijte (ruční) vysavač. Nahrade kryt a zapněte napájení.

### Doporučujeme následující:

- Po použití zařízení vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu a oblastí kolem vypínače použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot z zařízení použijte měkký, čistý hadřík a čisticí prostředek.
- Ukládejte zařízení na bezpečné, suché místo, daleko od tepla a vlhkosti.

## VAROVÁNÍ!

- Opravy musí provádět odborný technik, pokud dodavatel nebo výrobce neurčí jinak.
- Aby se předešlo sklouznutí během cvičení, neměl by být běžecký pás příliš volný. Aby se předešlo opotřebení mezi válcem a běžeckým pásem a zajistila se správná funkce stroje, neměl by být běžecký pás příliš utažený. Vzdálenost mezi okrajem a pásem lze nastavit. Vzdálenost mezi okrajem a pásem by měla být na obou stranách 50 až 75 mm

## Čištění

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/>.

**VAROVÁNÍ!** Noste čistou obuv, abyste snížili riziko znečištění stroje. Minimálně jednou ročně odstraňte kryt, abyste odstranili prach.

## MAZÁNÍ PÁSU

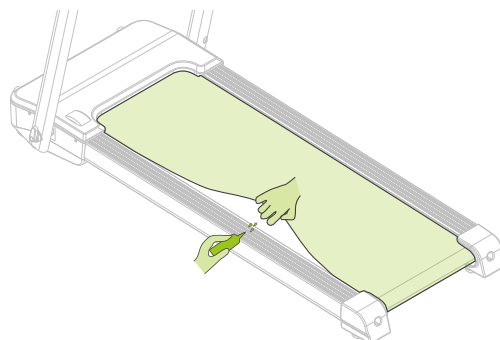
Běžecký pás je vybaven předmazaným povrchem, který vyžaduje minimální údržbu. Opotřebení běžeckého pásu hraje důležitou roli v jeho funkci a životnosti, a proto by měl být pravidelně promazáván. Doporučujeme, abyste běžecký pás pravidelně kontrolovali.

### Doporučené mazání:

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

## Pokyny

- Zvedněte běžecký pás a vyčistěte ho vlhkým hadříkem, abyste odstranili nečistoty a prach.
- Naneste malé množství silikonového oleje pod běžecký pás. K tomu použijte silikonovou sprejovou láhev nebo nakapejte dvě nebo tři kapky silikonového oleje podél délky pásu. Učiňte tak na obou stranách běžeckého pásu.
- Zapněte běžecký pás a nechte ho běžet tři minuty, aniž byste na něm stáli. Tím zajistíte, že se silikonový olej rovnoměrně rozloží na pásu a přebytečný olej se odstraní.
- Pravidelně kontrolujte stav běžeckého pásu a v případě potřeby znovu naneste silikonový olej. Ujistěte se, že je pás čistý a suchý, než na něj nastoupíte.



**VAROVÁNÍ!** Pravidelná údržba prodlouží životnost vašeho zařízení a zabrání zraněním!

## ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

### Není signál, když je napájení připojeno:

Zkontrolujte, zda jsou kabely k ovládacímu panelu správně připojeny. Ujistěte se, že jsou všechny kabely pevně uchyceny. Hliníkové konce ovládacích kabelů jsou velmi citlivé a měly by být drženy rovně. Pokud ovládací panel zobrazuje chybovou zprávu, mohou být hliníkové konce kabelu nakloněny. Narovnejte hliníkové konce, což může vyřešit chybovou zprávu.

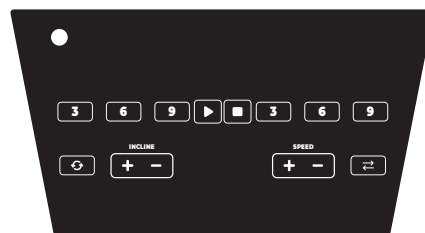
### Žádné napájení:

Zkontrolujte, zda je napájecí kabel a ostatní kabely správně připojeny.

### Ztráta napájení:

Zkontrolujte, zda je senzorový kabel správně připojen.

## KONZOLE



Pro výběr přednastavených programů stiskněte pro obnovení výběru.



Pro započítání cvičení, v průběhu pro zastavení a zobrazení výsledků. Pro restart stiskněte pro nastavení cílů (čas, vzdálenost, kalorie)



Pro nastavení cíle tréninku na čas, vzdálenost a kalorie.



Během používání stiskněte pro zvýšení rychlosti o 0,5 km/h. Při podržení tlačítka se rychlost zvyšuje nepřetržitě.



Během používání stiskněte pro snížení rychlosti o 0,5 km/h. Při podržení tlačítka se rychlost snižuje nepřetržitě.



Rychlosti 3, 6 a 9 km/h. Během používání stiskněte jedno z těchto tlačítek pro rychlý výběr rychlosti.



Během používání stiskněte pro zvýšení sklonu o jednu úroveň. Při podržení tlačítka se sklon zvyšuje nepřetržitě.



Během provozu stiskněte pro snížení sklonu o jednu úroveň. Při podržení tlačítka se sklon snižuje nepřetržitě.



Sklon 3 %, 6 % a 9 %. Během provozu stiskněte jedno z těchto tlačítek pro rychlý výběr sklonu.

## PROGRAMY (OBR. B)

### Odpočet

- stiskněte pro výběr odpočtu času tréninku.
- stiskněte dvakrát pro výběr odpočtu vzdálenosti tréninku
- stiskněte třikrát pro výběr odpočtu kalorií tréninku
- stiskněte pro ukončení.

### Časový odpočet

Stiskněte A na displeji se čas 30:00  
Stiskněte SPEED Pro nastavení času 5 až 99 minut  
Stiskněte Pro zahájení cvičení. Započne odpočet a stroj se zastaví, když čas dosáhne 0:00

**POZNÁMKA!** Po zahájení je rychlost 1km/h. Rychlost můžete upravit pomocí tlačítka **SPEED**

### Odpočet vzdálenosti

Stiskněte dvakrát a zobrazí se vzdálenost 1.0 km  
Stiskněte SPEED pro nastavení vzdálenosti 1 až 9km  
Stiskněte pro zahájení cvičení. Stroj začne odpočet a zastaví se, když hodnota dosáhne 0.00.

**POZNÁMKA!** Po zahájení je rychlost 1km/h. Rychlost můžete upravit pomocí tlačítka **SPEED**

### Odpočet kalorií

Stiskněte třikrát a na displeji se zobrazí 50 CAL  
Stiskněte SPEED pro nastavení množství kalorií mezi 50 a 990 CAL.

Stiskněte pro zahájení cvičení. Stroj začne odpočet a zastaví se, když hodnota dosáhne 0.

**POZNÁMKA!** Po zahájení je rychlost 1km/h. Rychlost můžete upravit pomocí tlačítka **SPEED**

### Rychlý start

Stiskněte START / STOP pro zapnutí stroje při 1.0 km/h a nastavte požadovanou rychlost pomocí Pro rychlou změnu rychlosti stiskněte tlačítka **3 | 6 | 9** Během cvičení také můžete použít na madlech stroje.

### Náklon

Sklon lze během cvičení upravit kdykoli. Po vyjmutí bezpečnostního klíče nelze sklon vrátit na "0 %". Po opětovném vložení bezpečnostního klíče a restartování běžeckého pásu lze sklon opět upravit

### Tepové senzory

Držte dva ruční senzory v madlech a displej zobrazí srdeční tep měřený během tréninku do 15 sekund.

**POZNÁMKA!** Pro měření srdečního tepu je nutné pevně držet ruční senzory na obou madlech. Měření srdečního tepu je pouze odhad a nemůže být používáno pro lékařské účely.

## Kontrola srdečního tepu (HRC)

Mačkejte ⇌ tlačítko, dokud se nezobrazí HRC  
 Zvolte HRC program pomocí ↺  
 Zvolte požadovanou tepovou frekvenci pomocí + | - pod tlač. SPEED.  
 Stiskněte ▶ pro zahájení programu

## Rychlost a sklon

Během tohoto programu se rychlost a úhel náklonu mění podle vaší srdeční frekvence. Rychlost a úhel náklonu se zvyšují, pokud požadovaná srdeční frekvence ještě nebyla dosažena. Pokud je tato srdeční frekvence překročena, rychlost a úhel náklonu se snižují.

## Programs (FIG. B)

Tento běžecký pás má 36 přednastavených programů (P1 až P36). Prvních 24 přednastavených programů (P1 až P24) se týká rychlosti. Další 12 přednastavených programů (P25 až P36) je kombinací rychlosti a náklonu (spalování tuku, kopec a fittest).

Každý přednastavený program má maximální úroveň rychlosti, která je zobrazena, když je vybrán požadovaný trénink. Rychlost, které daný program dosáhne, je zobrazena v okně rychlosti. Každý program má různé změny rychlosti.

## Výběr programu

Pro restart se ujistěte, že je stroj vypnutý a stiskněte tlačítko ↺

Stiskněte ⇌ pro výběr požadovaného programu (P1 a P36) a poté stiskněte ▶|■ pro zahájení programu.

Okno rychlosti zobrazuje přednastavenou rychlost vybraného programu. Každý program trvá 10 minut. Po každé minutě lze program a rychlost upravit manuálně nebo automaticky. 3 sekundy před koncem programu zazní tříkrát signál, poté se běžecký pás zastaví.

**POZNÁMKA!** Všechny programy jsou uvedeny na začátku této příručky.

## POKYNY K TRÉNINKU (OBR. C, 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a zklidnění. Kompletní tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, ale ideálně třikrát týdně a mezi jednotlivými tréninky si dopřejte den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyři nebo pětikrát týdně.

## Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku zahřejte tělo po dobu dvou až pěti minut. Provádějte cviky, které zvyšují srdeční frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příklady takových aktivit jsou běh, jogging, skákání panáka, přeskokování švihadla a běh na místě.

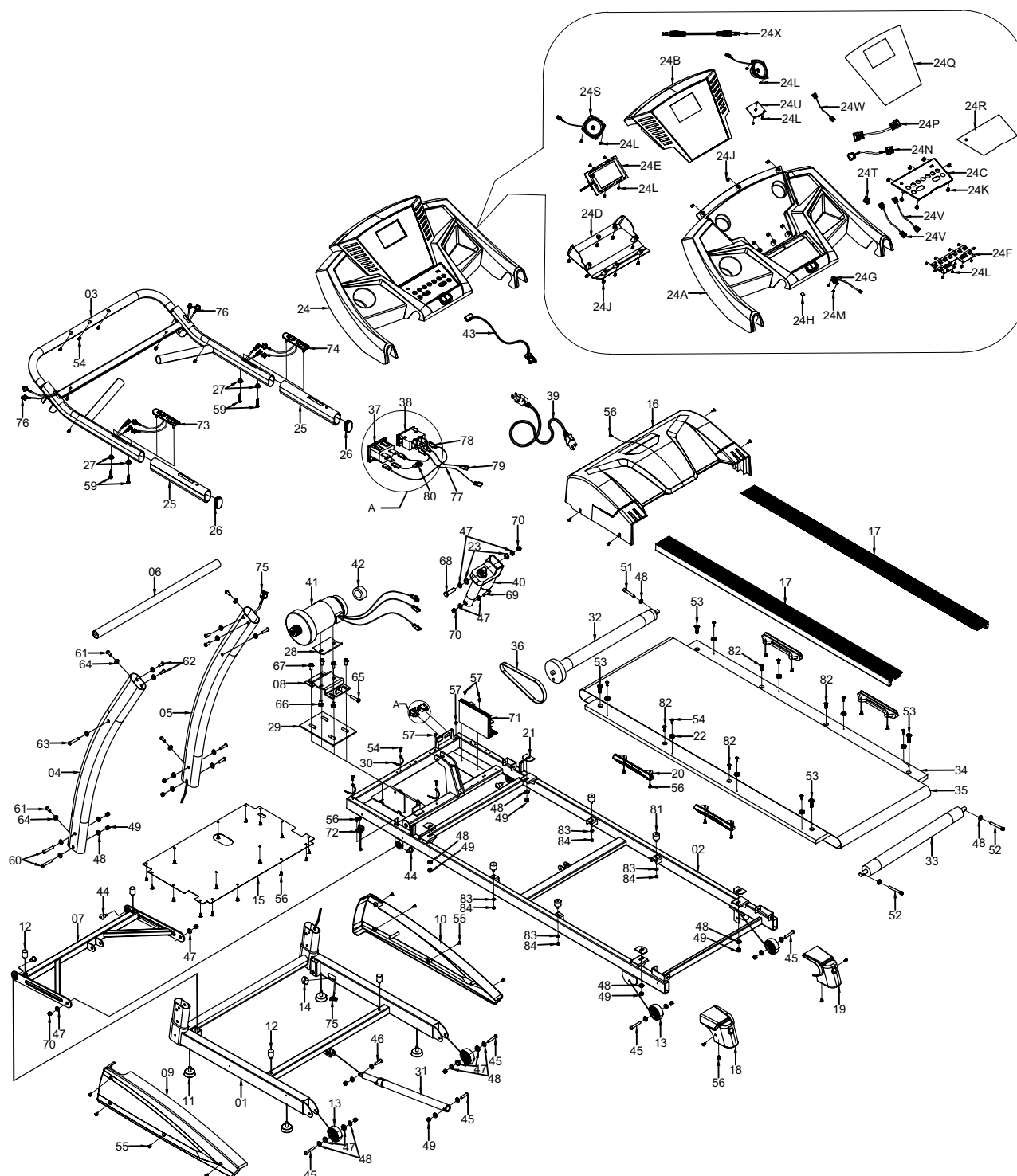
## Protahování

Protahování, když jsou svaly zahřáté, je velmi důležité po dobré rozcvičce a zklidnění. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by měly být drženy po dobu 15–30 sekund. Zde jsou některé příklady protahovacích cvičení:

- Protahování k prstům (Obr. C-1)
- Protahování vnitřní strany stehů (Obr. C-2)
- Protahování hamstringů (Obr. C-3)
- Protahování Achillovy šlachy (Obr. C-4)
- Boční protahování (Obr. B-5)

## Zklidnění

Účelem zklidnění je vrátit tělo do jeho (téměř) normálního klidového stavu na konci tréninku. Dobré zklidnění pomalu snižuje vaši srdeční frekvenci a podporuje regeneraci.

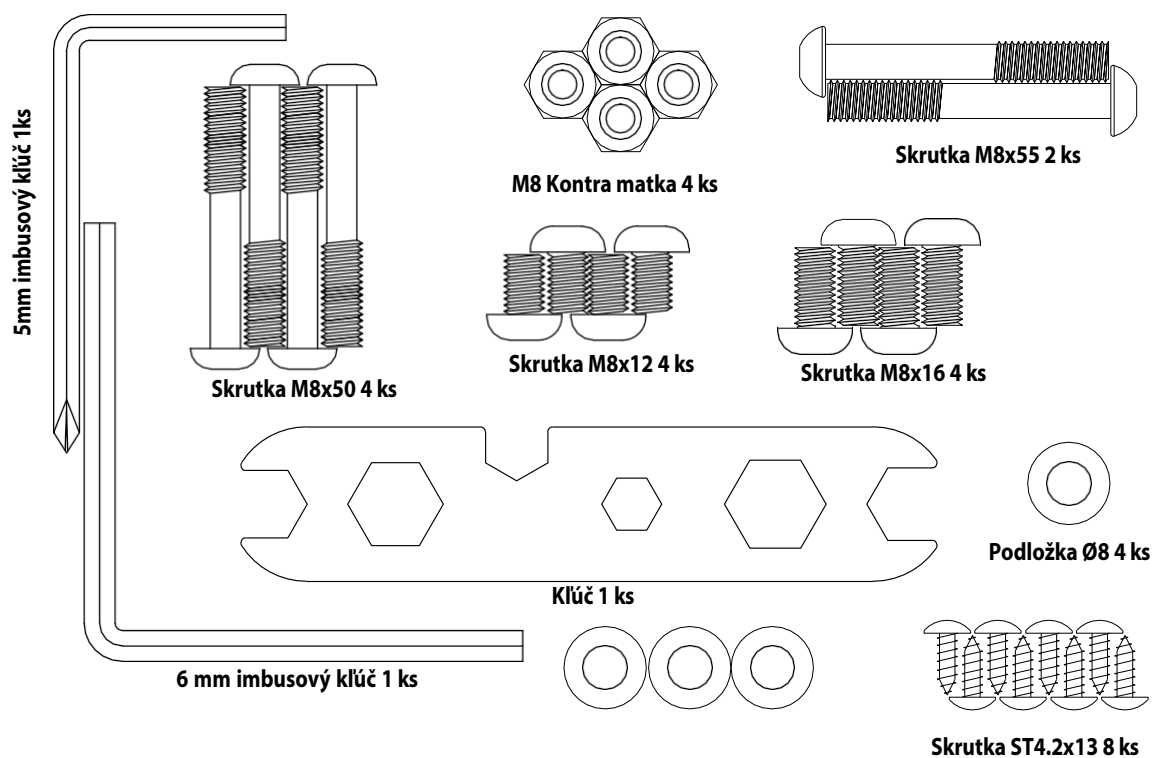


| #   | POPIS                              | POČET |
|-----|------------------------------------|-------|
| 01  | Základní rám                       | 1     |
| 02  | Hlavní rám                         | 1     |
| 03  | Držák konzole                      | 1     |
| 04  | Levý sloupek                       | 1     |
| 05  | Pravý sloupek                      | 1     |
| 06  | Vzpěra                             | 1     |
| 07  | Rám náklonu                        | 1     |
| 08  | Základní rám motoru                | 1     |
| 09  | Levý boční kryt                    | 1     |
| 10  | Pravý boční kryt                   | 1     |
| 11  | Nastavitelná noha                  | 4     |
| 12  | Podpěra 35* Ø20                    | 4     |
| 13  | Kolečko pro přesun                 | 4     |
| 14  | Gumová záslepka                    | 1     |
| 15  | Spodní kryt motoru                 | 1     |
| 16  | Kryt motoru                        | 1     |
| 17  | Postranice                         | 2     |
| 18  | Levá koncovka                      | 1     |
| 19  | Pravá koncovka                     | 1     |
| 20  | Podpěra                            | 4     |
| 21  | Podpěra pro běhací desku           | 4     |
| 22  | Úchyt postranice                   | 8     |
| 23  | Plastová podpěra                   | 2     |
| 24A | Vrchní kryt konzole                | 1     |
| 24B | Deska konzole                      | 1     |
| 24C | Klávesnice                         | 1     |
| 24D | Spodní kryt konzole                | 1     |
| 24E | Základní deska konzole             | 1     |
| 24F | Deska s tlačítky                   | 1     |
| 24G | Senzor bezpečnostního klíče        | 1     |
| 24H | Kovový plátek                      | 1     |
| 24J | Šroub s válcovou hlavou ST4.2x13   | 14    |
| 24K | Šroub se zápusťnou hlavou ST4.2x13 | 7     |
| 24L | Šroub s kulatou hlavou ST3x8       | 23    |
| 24M | Šroub se zápusťnou hlavou ST3x8    | 2     |
| 24N | Kabel konzole                      | 1     |
| 24P | Kabel pro desku s tlačítky         | 1     |
| 24Q | Polep konzole - 1                  | 1     |

| #   | POPIS                                      | POČET |
|-----|--------------------------------------------|-------|
| 24R | Polep konzole - 2                          | 1     |
| 24S | Reproduktor                                | 2     |
| 24T | Upevňovací deska pro reproduktor           | 1     |
| 24U | Bluetoothpřijímač                          | 1     |
| 24V | Kabel reproduktoru                         | 2     |
| 24W | Kabel reproduktoru                         | 1     |
| 24X | AUX Kabel                                  | 1     |
| 25  | Pěnový potah rukojeti                      | 2     |
| 26  | Oválná koncovka 50x30                      | 2     |
| 27  | Plastová úchytka šroubu                    | 4     |
| 28  | Podložka motoru 1                          | 1     |
| 29  | Podložka motoru 2                          | 1     |
| 30  | Páska                                      | 3     |
| 31  | Píst                                       | 1     |
| 32  | Přední válec                               | 1     |
| 33  | Zadní válec                                | 1     |
| 34  | Běhací deska                               | 1     |
| 35  | Běhací pás                                 | 1     |
| 36  | Věcnový řemen                              | 1     |
| 37  | Úchytka                                    | 1     |
| 38  | Vypínač                                    | 1     |
| 39  | Napájecí kabel                             | 1     |
| 40  | Motor náklonu                              | 1     |
| 41  | Motor                                      | 1     |
| 42  | Magnetický kroužek                         | 1     |
| 43  | Bezpečnostní klíč                          | 1     |
| 44  | Šroub M10x28                               | 4     |
| 45  | Šroub M8x45                                | 3     |
| 46  | Šroub s kulatou hlavou M8x35               | 1     |
| 47  | Plochá podložka třídy C Ø10                | 10    |
| 48  | Plochá podložka třídy C Ø8                 | 37    |
| 49  | Nylonová matka M8                          | 14    |
| 51  | Šroub M8x55                                | 1     |
| 52  | Šroub M8x80                                | 2     |
| 53  | Šroub se zápusťnou hlavou M8x35            | 8     |
| 54  | Křížový šroub s válcovou hlavou ST4.2x13   | 18    |
| 55  | Šroub se zápusťnou hlavou ST4.2x13         | 8     |
| 56  | Křížový šroub s půlkulatou hlavou ST4.2x13 | 35    |

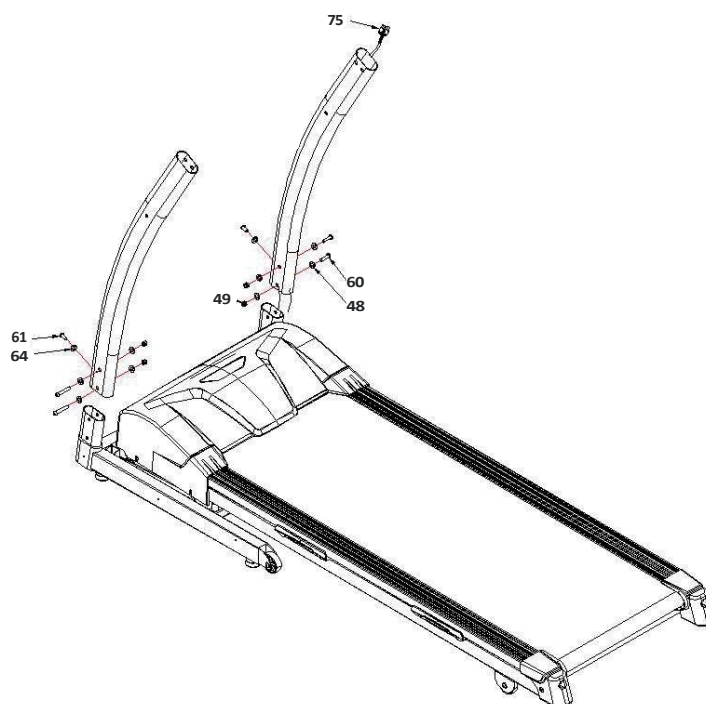
| #  | DESCRIPTION                    | QTY. |
|----|--------------------------------|------|
| 57 | Černý pozinkovaný šroub M4x8   | 2    |
| 59 | Šroub ST4.2x38                 | 4    |
| 60 | Šroub M8x50                    | 4    |
| 61 | Šroub M8x16                    | 4    |
| 62 | Šroub M8x12                    | 4    |
| 63 | Šroub M8x55                    | 2    |
| 64 | Sedlová podložka Ø8            | 4    |
| 65 | Imbusový šroub M8x35           | 1    |
| 66 | Šroub M8x12                    | 2    |
| 67 | Šroub M8x16                    | 4    |
| 68 | Šroub M10x50                   | 1    |
| 69 | Šroub M10x65                   | 1    |
| 70 | Samojistná matice M10          | 4    |
| 71 | Ovladač                        | 1    |
| 72 | Snímač rychlosti               | 1    |
| 73 | Rychlé ovládání náklonu        | 1    |
| 74 | Rychlé ovládání rychlosti      | 1    |
| 75 | Kabel sloupku                  | 1    |
| 76 | Kabel rychlého ovládání        | 2    |
| 77 | AC napájecí kabel (černý)      | 1    |
| 78 | AC napájecí kabel (červený)    | 1    |
| 79 | AC napájecí kabel (červený)    | 1    |
| 80 | Zemnicí kabel (žlutý)          | 1    |
| 81 | Pružinová podložka             | 4    |
| 82 | Šroub se zápusnou hlavou M6x25 | 4    |
| 83 | Plochá podložka třídy C Ø6     | 4    |
| 84 | Nylonová matka M6              | 4    |

## SÚPRAVA NÁRADIA

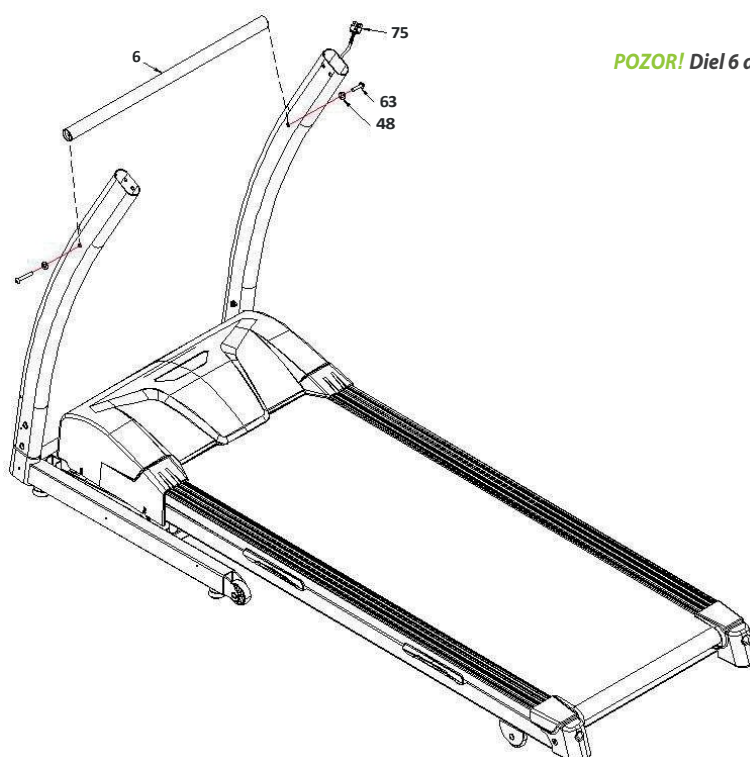


**POZOR!** Stroj nepripájajte k elektrickej sieti, kým nie je úplne zostavený.

## KROK 1

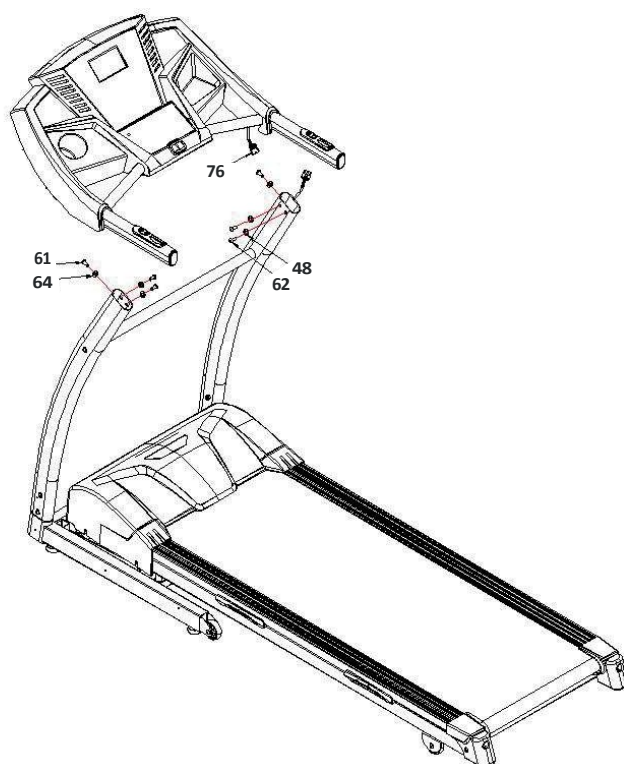


## KROK 2

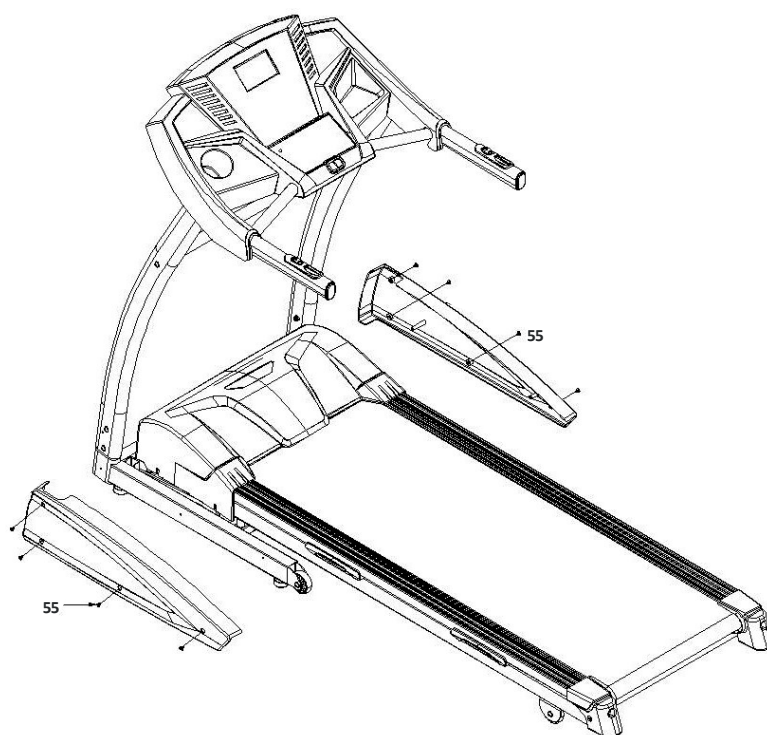


**POZOR!** Diel 6 dotiahnite ručne až po montáži.

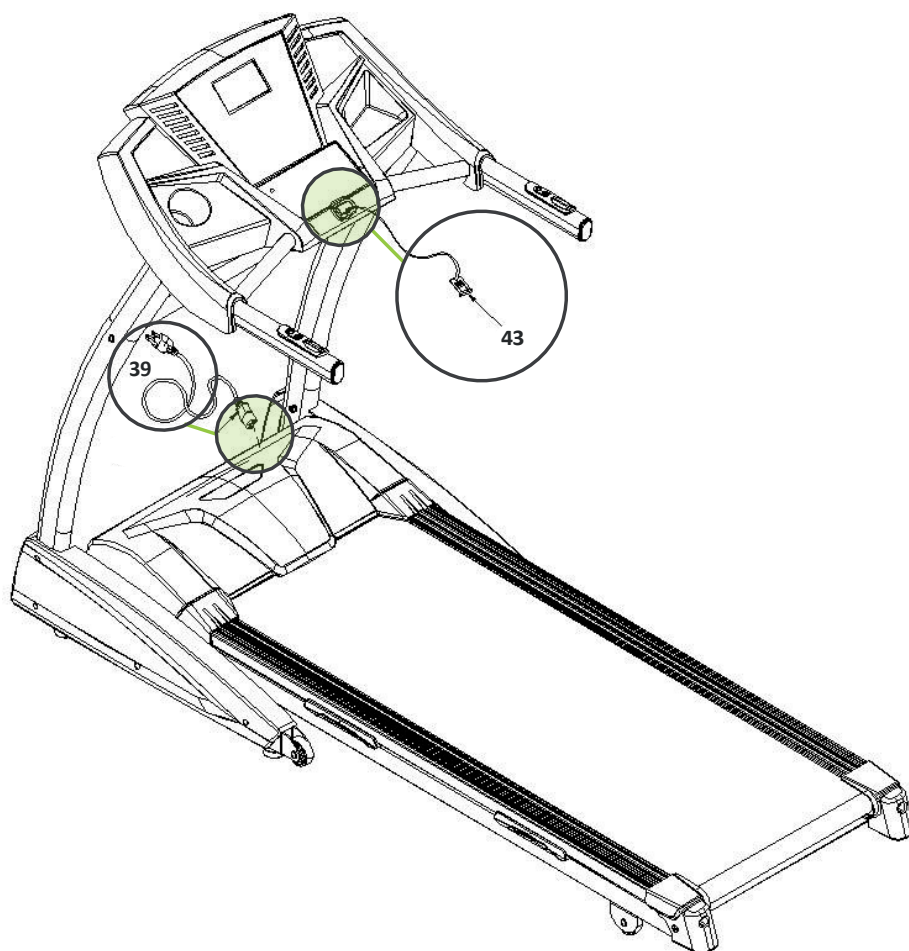
## KROK 3



## KROK 4



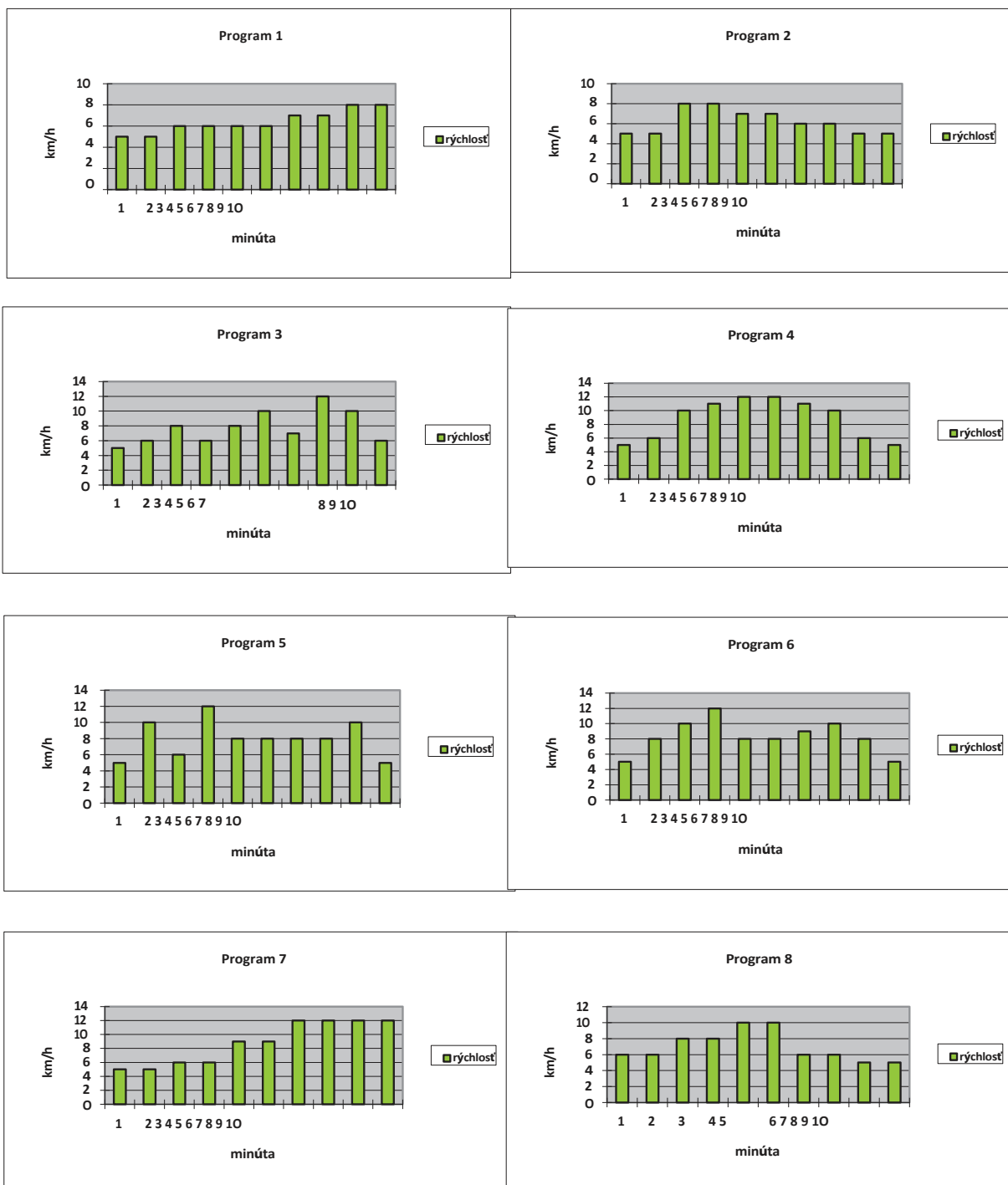
KROK 5



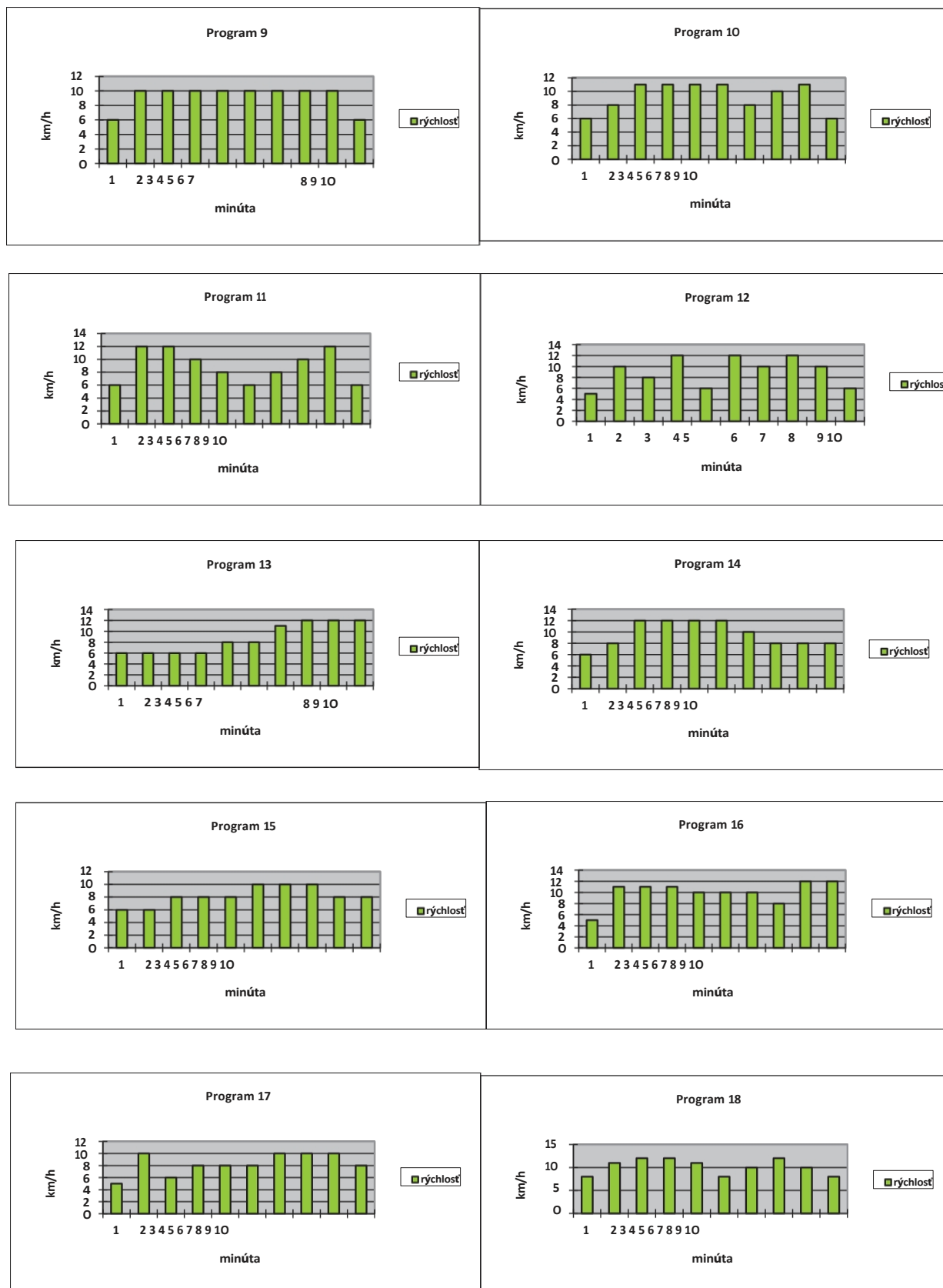
## OBR. A



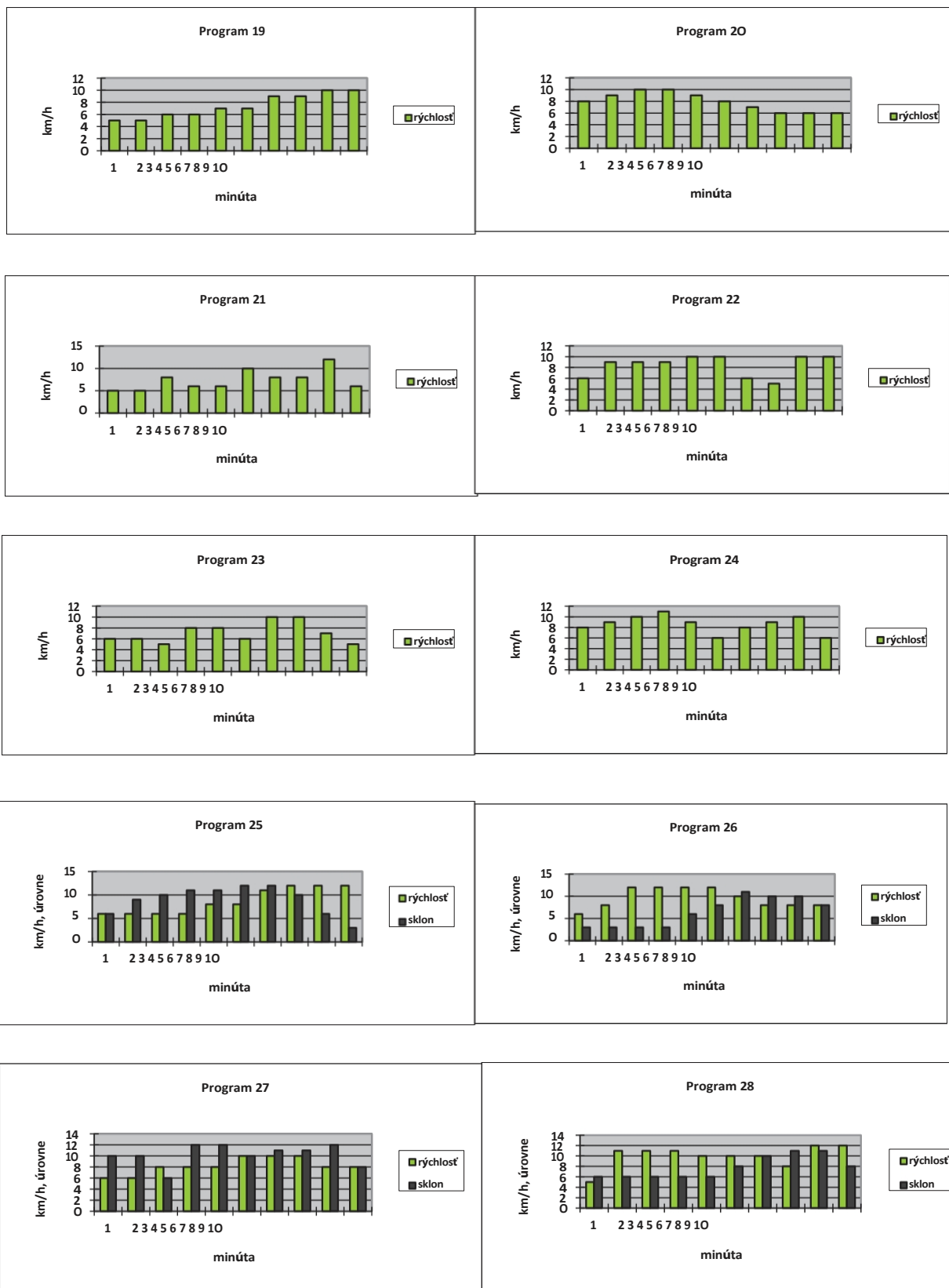
## OBR. B - PROGRAMY



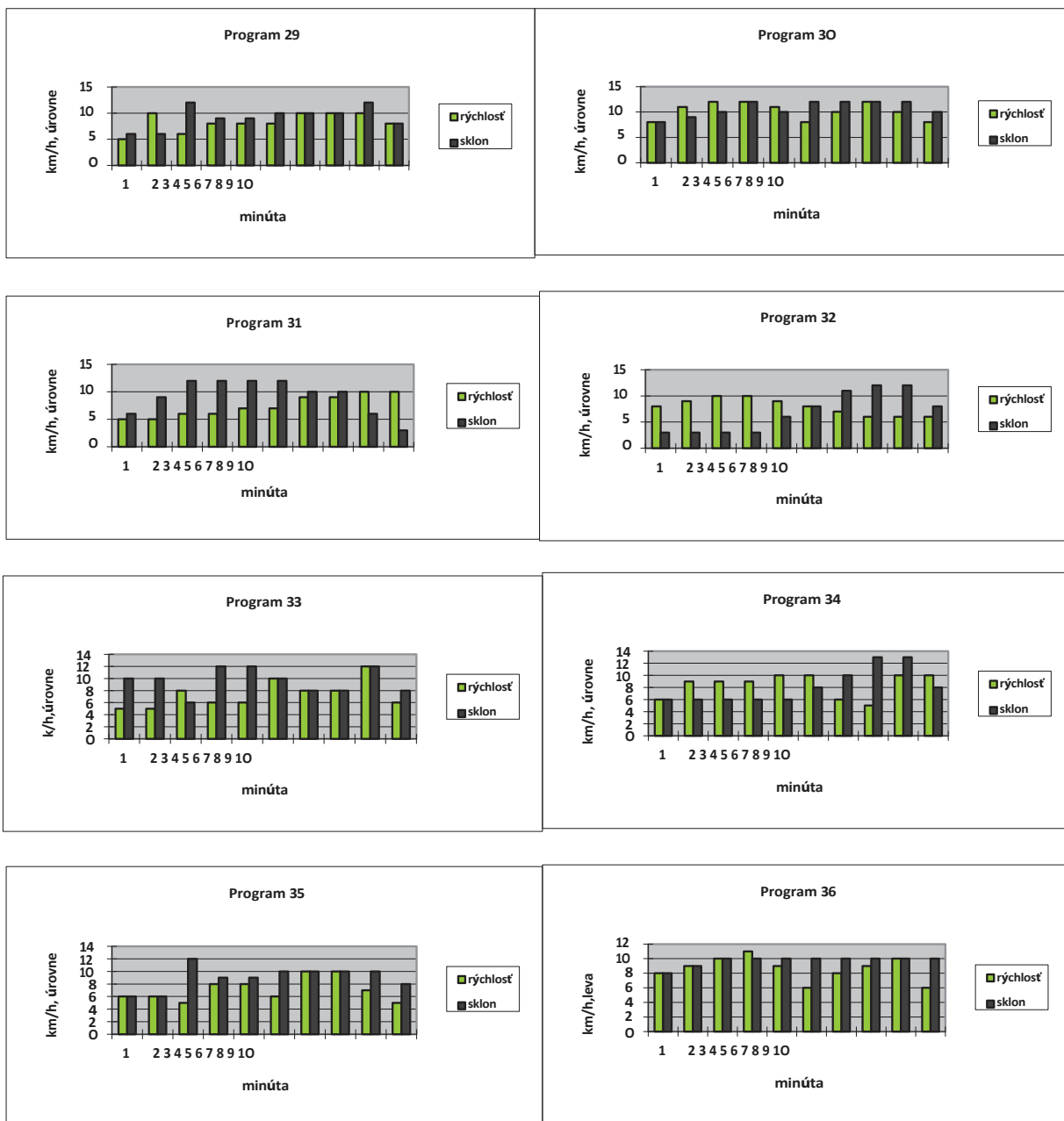
## OBR. B - PROGRAMY



## OBR. B - PROGRAMY



## OBR. B - PROGRAMY



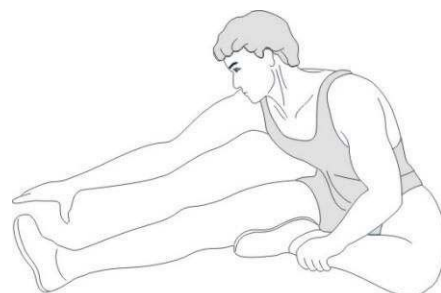
OBR. C



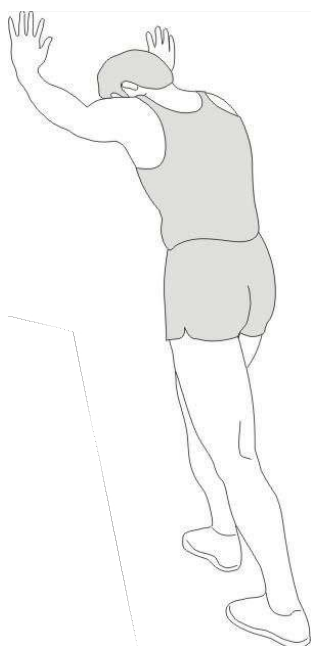
1



2



3



4



5

## DIRECTORY

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Bezpečnostné pokyny               | 31 |
| Záruka                            | 31 |
| Montážne pokyny                   | 31 |
| Nastavenia                        | 32 |
| Pokyny na skladanie               | 32 |
| Pokyny na presun                  | 32 |
| Tréning podľa srdcovej frekvencie | 32 |
| Školenie s aplikáciami            | 33 |
| Údržba                            | 33 |
| Mazanie                           | 34 |
| Riešenie problémov                | 34 |
| Konzola                           | 34 |
| Programy                          | 35 |
| Pokyny k tréningu                 | 36 |

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

### VAROVANIE!

*Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Je to dôležité najmä pre ľudí so zdravotnými problémami. použitím stroja si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nezodpovedá za zranenia alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia. 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.
- Nenoste voľné oblečenie, aby ste sa vyhli zachyteniu o pohyblivé časti.
- Pri používaní zariadenia vždy noste čisté športové obuv.
- Pri používaní zariadenia udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo 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 váš vek a fyzickú kondíciu. Ak počas cvičenia pocítite nevoľnosť, dýchavičnosť, mdloby, bolesť hlavy, bolesť na hrudníku, tlak alebo akékoľvek iné nepríjemné pocity, okamžite prestaňte cvičiť.
- Toto zariadenie môže naraz používať len jedna osoba.

- Tento stroj je určený na domáce použitie a maximálna hmotnosť používateľa je 140 kg.
- Za strojom nechajte voľný priestor 1 - 2 metre, aby ste predišli nehodám.
- Zariadenie umiestnite na čistý, rovný povrch. Neumiestňujte ho na hrubý koberec, pretože to môže obmedziť vetranie 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.
- Prístroj používajte len v izolovanej miestnosti s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Skladujte ho len v izolovanej miestnosti s teplotou okolia teplota medzi 5 °C a 45 °C.

## ZÁRUKA

**Reklamácia nebude, ak je príčinou závady:**

- Údržba a opravy vykonané neautorizovaným predajcom, ak dodávateľ neurčil inak.
- Nesprávne použitie, nedbalosť a/alebo zlá údržba.
- Nevykonávanie údržby zariadenia podľa pokynov výrobcu.

## MONTÁŽNE POKYNY (KROKY 1 - 5)

**Chýbajúce časti:** Ak v balení chýbajú nejaké časti, starostlivo skontrolujte polystyrén a samotné zariadenie. Niektoré diely (skrutky, matice atď.) sú už k zariadeniu pripevnené.

**Chybové hlásenia:** Skontrolujte, či sú všetky káble starostlivo pripojené. Hliníkové nohy držiaka sú veľmi citlivé a musia byť rovné. Ak konzola po namontovaní zariadenia zobrazí chybové, hliníkové nohy konzoly môžu byť ohnuté. Narovnanie hliníkových nôh môže spôsobiť, že chybové hlásenie zmizne.

**Imbusové skrutky:** pred použitím sily na skrutku sa uistite, či je imbusový kľúč zasunutý do skrutky. Zabráni sa tým otáčaniu hlavy skrutky.

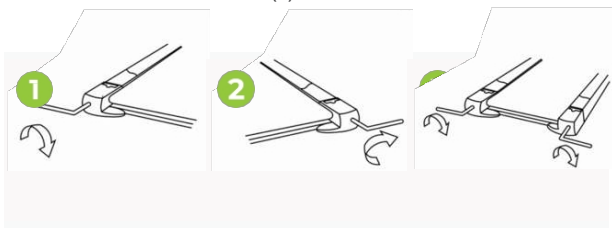
## NASTAVENIA

### NASTAVENIA

**Bežecý pás sa otočí doľava:** Zapnite, nastavte rýchlosť na 2 až 3 km/h bez záťaže. Pomocou imbusového kľúča otočte skrutku na ľavej strane konca bežecého pásu o štvrt otáčky doprava (1). Nechajte bežecý pás bežať 1 až 2 minúty bez záťaže. Tento postup opakujte, kým nebude bežecý pás presne vycentrovaný.

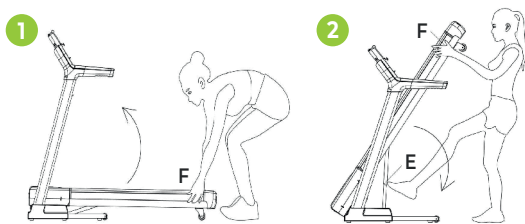
**Bežecý pás sa otáča doprava:** Zapnite bežecý pás, nastavte rýchlosť na 2 až 3 km/h bez záťaže. Pomocou šesťhranného kľúča otočte skrutku na pravej strane konca bežecého pásu o štvrt otáčky doprava (2). Nechajte bežecý pás bežať 1 až 2 minúty bez záťaže.

**Bežecý pás sa zasekol:** Pomocou imbusového kľúča otočte skrutku na pravej strane o pol otáčky doprava a skrutku na ľavej strane konca o pol otáčky doprava. Tento postup opakujte, kým sa zablokovanie neodstráni (3).



## POKYNY NA SKLADANIE A ROZKLADANIE

**POZNÁMKA!** Zariadenie uchovávajte v suchej miestnosti a mimo dosahu detí. Uistite sa, že zariadenie je stabilné a bezpečné, aby nemohlo spadnúť na deti alebo zvieratá.



### Skladanie (1)

- Uchopte bežecý pás rukami v bode F.
- Tlačte bežecý pás nahor, kým nebudete počuť cvaknutie pružiny.
- Bežecý pás je zložený.

**POZOR!** Neskladajte bežecý pás, keď je v prevádzke.

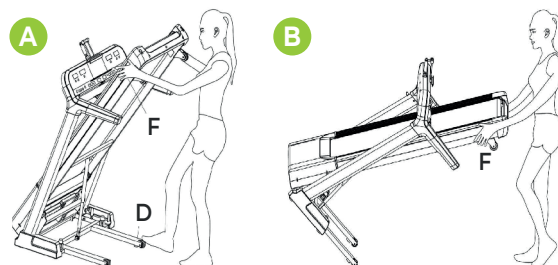
### Rozkladanie(2)

- Držte bežecý pás rukami v bode F.
- Stlačte nohou bod E a bežecý pás sa rozloží. Bežecý pás neodkladajte, automaticky sa spustí.
- Držte pás a vedte, kým sa nedotkne podlahy.

Bežecý pás je rozložený.

## POKYNY NA PRESUN

**POZOR!** Zariadenie uchovávajte v suchej miestnosti a mimo dosahu detí. Uistite sa, že zariadenie je stabilné a bezpečné, aby nemohlo spadnúť na deti alebo zvieratá.



- Držte sa bežecého pásu rukami v bode F a nohami v bode D.
- Pomocou rúk (F) pomaly tlačte bežecý pás smerom k podlahe. Keď dosiahnete najnižší bod v polohe F, môžete použiť kolieska. Presuňte bežecý pás na miesto, kde má byť umiestnený.

## TRÉNING PODĽA SRDCOVEJ FREKVENCIE

### SENZORY NA MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Tento fitness stroj VirtuFit je vybavený ručnými snímačmi na meranie srdcovej . Ručné snímače sú pripevnené k rukoväti a fungujú len vtedy, ak oba snímače držíte dlhší čas. Pre optimálny výkon je dôležité, aby boli ruky mierne vlhké a na snímače sa vyvíjal stály tlak. Príliš suché alebo mokré ruky môžu spôsobiť nesprávne údaje.

**POZOR!** Aby ste zabránili rušeniu, nikdy nepoužívajte ručné snímače spolu s bezdrôtovým snímačom srdcovej.

**Bezdrôtový snímač srdcovej frekvencie (5 kHz)**

Toto fitness zariadenie VirtuFit je vybavené bezdrôtovým snímačom srdcovej . Ak chcete merať srdcovú frekvenciu pomocou bezdrôtového snímača, použite snímač, ktorý pracuje s frekvenciou 5 kHz. Pri používaní bezdrôtového snímača srdcovej frekvencie je dôležité, aby boli elektródy mierne vlhké a aby snímač tesne priliehal k telu. Správne pokyny nájdete v návode na používanie snímača srdcovej frekvencie. Nesprávne používanie snímača srdcovej frekvencie môže viesť k nesprávnym údajom.

**POZNÁMKA!**

- **Bezdrôtový snímač srdcovej frekvencie nie je súčasťou štandardnej výbavy. Ak chcete zakúpiť bezdrôtový snímač srdcovej frekvencie, obráťte sa na svojho predajcu.**
- **Aby ste zabránili rušeniu, nikdy nepoužívajte bezdrôtový snímač srdcovej v kombinácii s ručnými snímačmi.**

**VAROVANIE!**

- Ak máte kardiostimulátor, odporúčame vám, aby ste sa o používaní bezdrôtového snímača srdcovej frekvencie poradili s lekárom.
- V miestnostiach s viacerými snímačmi srdcového tepu sa odporúča udržiavať dostatočnú vzdialenosť, aby sa predišlo rušeniu medzi jednotlivými zariadeniami.
- Vždy sa snažte, aby bezdrôtový snímač srdcového tepu nebol od konzoly vzdialený viac ako 1 meter, aby bol príjem optimálny.
- Bezdrôtový snímač srdcového tepu nosíte vždy priamo na tele, pod oblečením.

**TRÉNINK S FITNESS APLIKACEMI**

VirtuFit neposkytuje služby pro aplikace třetích stran, jako jsou Kinomap, iConsole, FitShow apod. Pokud narazíte na problémy s aplikací třetí strany, kontaktujte prosím vývojáře dané aplikace.

**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 (t. j. bez toho, aby ste stáli na páse).

**Fitshow**

APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUÁL

**ÚDRŽBA**

Bezpečné a efektívne používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne nainštalované a udržiavané. Je vašou povinnosťou zabezpečiť pravidelnú údržbu zariadenia. Časti, ktoré boli použité a/alebo poškodené, sa musia pred ďalším používaním zariadenia vymeniť. Zariadenie by sa malo 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 vždy odpojte napájací kábel od zariadenia

**Denná údržba**

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

**Polročná údržba**

- Skontrolujte všetky matice a skrutky na pohyblivých častiach stroja. Prípadne a podľa potreby dotiahnite skrutky a matice.
- Odstráňte prach z bežeckého pásu. Vypnite bežecký pás a odpojte napájanie. Opäť opatrne odstráňte kryt a jemne utrite všetok prach a nečistoty mäkkou handričkou alebo v prípade potreby použite (ručný) vysávač.

## VAROVANIE!

- Opravy musí vykonávať kvalifikovaný technik, pokiaľ dodávateľ alebo výrobca neurčí inak.
- Aby ste zabránili sklznutiu počas cvičenia, aby nemal byť príliš voľný. Aby sa zabránilo opotrebovaniu valca a bežeckého pásu a aby sa zabezpečila správna funkcia stroja, bežecký pás by nemal byť príliš tesný. Vzdialenosť medzi okrajom a pásom je možné nastaviť. Vzdialenosť medzi okrajom a pásom by mala byť 50 až 75 mm na oboch stranách

## Čistenie

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/>.

**VAROVANIE!** Noste čistou obuv, aby ste znížili riziko znečistenia stroja. Aspoň raz ročne odstráňte kryt, aby ste odstránili prach.

## MAZANIE PÁSU

Bežecký pás je vybavený vopred namazaným povrchom, ktorý si vyžaduje minimálnu údržbu. Opatrebovanie bežeckého pásu zohráva dôležitú úlohu pri jeho funkčnosti a životnosti, a preto by sa mal pravidelne mazať. Odporúčame, aby bežecký pás pravidelne kontrolovali.

### Odporúčané mazanie:

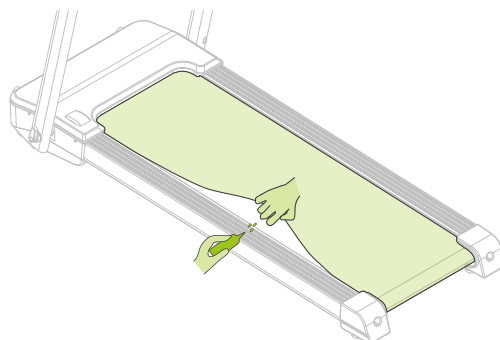
Ľahké používanie (menej ako 3 hodiny týždenne): raz ročne.

Stredné používanie (3 až 5 hodín týždenne): každých šesť mesiacov.

Intenzívne používanie (viac ako 5 hodín týždenne): každé tri mesiace.

## Pokyny

- Bežecký pás zdvihnite a očistite ho vlhkou handričkou, aby ste odstránili nečistoty a prach.
- Pod bežecký pás naneste malé množstvo silikónového oleja. Použite na to fľašu so silikónovým rozprašovačom alebo nakvapkajte dve alebo tri kvapky silikónového oleja po celej dĺžke pásu. Urobte tak na oboch stranách bežeckého pásu.
- Zapnite bežecký pás a nechajte ho bežať tri minúty bez toho, aby ste na ňom stáli. Tým zaistíte, že sa silikónový olej rovnomerne rozloží na pásu a prebytočný olej sa odstráni.
- Pravidelne kontrolujte stav bežeckého pásu a v prípade potreby ho znovu namažte silikónovým . Predtým, ako na bežecký pás nastúpite, sa uistite, že je čistý a suchý.



**VAROVANIE!** Pravidelná údržba predĺži životnosť zariadenia a zabráni úrazom!

## RIEŠENIE PROBLÉMOV

### Po pripojení napájania nie je signál:

Skontrolujte, či sú káble správne pripojené k ovládaciemu panelu. Skontrolujte, či sú všetky káble pevne pripojené. Hliníkové konce ovládacích káblov sú veľmi citlivé a mali by byť držané rovno. Ak ovládací panel zobrazí chybové hlásenie, hliníkové konce káblov môžu byť naklonené. Narovnanie hliníkových koncov môže chybové hlásenie vyriešiť.

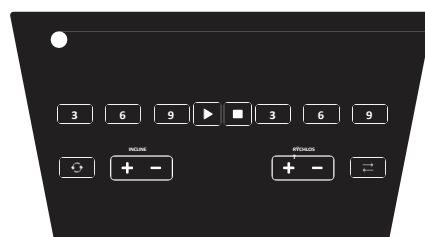
### Žiadne napájanie:

Skontrolujte, či sú napájací kábel a ostatné káble správne pripojené.

### Strata energie:

Skontrolujte, či je kábel snímača správne pripojený.

## KONZOLA



Ak chcete vybrať prednastavené programy, stlačením tlačidla  obnovte výber.

MODE



START/  
STOP

Ak chcete začať cvičenie, počas  zastaviť a

zobrazenie výsledkov. Pre reštart stlačte  pre nastavenie cieľov (čas, vzdialenosť, kalórie)



Stanovenie tréningových cieľov pre čas, vzdialenosť a kalórie.



Počas používania stlačte tlačidlo na zvýšenie rýchlosti o 0,5 km/h. Ak tlačidlo podržíte stlačené, rýchlosť sa zvyšuje nepretržite.



Počas používania stlačte tlačidlo na zníženie rýchlosti o 0,5 km/h. Ak tlačidlo podržíte stlačené, rýchlosť sa znižuje nepretržite.



Rýchlosti 3, 6 a 9 km/h. Počas používania stlačte jedno z tlačidiel tieto tlačidlá na rýchlu voľbu rýchlosti.



Počas používania stlačením zvýšte sklon o jeden stupeň. Sklon sa zvyšuje nepretržite, kým je tlačidlo stlačené.



Počas prevádzky stlačením znížite sklon o jeden stupeň. Podržaním tlačidla sa sklon nepretržite znižuje.



Sklon 3 %, 6 % a 9 %. Počas prevádzky stlačte jedno z týchto tlačidiel, aby ste rýchlo zvolili sklon.

## PROGRAMY (OBR. B)

### Odpočet

- stlačte na výber odpočítavania času tréningu.
- stlačte dvakrát na výber odpočtu tréningovej vzdialenosti
- stlačte trikrát na výber odpočtu tréningových kalórií
- stlačte na ukončenie.

### Odpočítavanie času

Stlačte A čas na displeji je 30:00  
Stlačte SPEED Pre časové nastavenia od 5 do 99 minút

Stlačením tlačidla spustíte cvičenie. Spustí sa odpočítavanie a stroj keď dosiahne čas 0:00.

**POZNÁMKA!** Po štarte je rýchlosť 1 km/h. Rýchlosť môžete upraviť

pomocou tlačidla SPEED

### Odpočet vzdialenosti

Stlačte dvakrát tlačidlo a zobrazí sa vzdialenosť 1,0 km  
Stlačením tlačidla SPEED nastavte vzdialenosť od 1 do 9 km  
Stlačením tlačidla spustíte cvičenie. Zariadenie začne odpočítavať a zastaví sa, keď hodnota dosiahne 0,00.

**POZNÁMKA!** Po štarte je rýchlosť 1 km/h. Rýchlosť môžete upraviť

pomocou tlačidla SPEED

### Odpočet kalórií

Stlačte trikrát a na displeji sa zobrazí 50 CAL  
Stlačte SPEED nastaviť množstvo kalórií medzi 50 a 990 CAL.

Stlačením tlačidla spustíte cvičenie. Stroj začne odpočítavať a zastaví sa, keď hodnota dosiahne 0.

**POZNÁMKA!** Po štarte je rýchlosť 1 km/h. Rýchlosť môžete upraviť

pomocou tlačidla SPEED

### Rýchly štart

Stlačením tlačidla START / STOP zapnete stroj na 1,0 km/h a nastavte požadovanú rýchlosť pomocou Stlačte tlačidlá na rýchlu zmenu rýchlosti **3 | 6 | 9** Počas cvičenia môžete použiť aj na zábradliach stroje.

### Naklonenie

Sklon možno kedykoľvek počas cvičenia upraviť. Po vybratí bezpečnostného kľúča sa sklon nedá vrátiť na "0 %". Po opätovnom vložení bezpečnostného kľúča a reštartovaní bežeckého pásu je možné sklon opäť nastaviť

### Snímače srdcovej frekvencie

Podržte oba ručné snímače v rukovätiach a na displeji sa do 15 sekúnd zobrazí srdcová frekvencia nameraná počas tréningu.

**POZOR!** Ak chcete merať srdcovú frekvenciu, musíte snímače pevne držať na oboch rukovätiach. Meranie srdcovej frekvencie je len odhadom a nemôže sa použiť lekárske účely.

### Kontrola srdcovej frekvencie (HRC)

Stláčajte tlačidlo , kým sa nezobrazí HRC

Vyberte program HRC 

Vyberte požadovanú tepovú frekvenciu pomocou  |  pod tlačidlom.

RÝCHLOSŤ. Stlačením tlačidla  spustíte program.

### Rýchlosť a sklon

Počas tohto programu sa rýchlosť a uhol sklonu menia v závislosti od vašej srdcovej. Rýchlosť a uhol sklonu sa zvyšujú, ak ešte nebola dosiahnutá požadovaná srdcová frekvencia. Ak je táto srdcová frekvencia prekročená, rýchlosť a uhol sa znižujú.

### Programy (OBR. B)

Tento bežecký pás má 36 prednastavených programov (P1 až P36). 24 prvých prednastavených programov (P1 až P24) je určených pre rýchlosť. Ďalších 12 prednastavených programov (P25 až P36) je kombináciou rýchlosti a sklonu (spaľovanie, kopce a fitko).

Každý prednastavený program má maximálnu úroveň rýchlosti, ktorá sa zobrazí po výbere požadovaného tréningu. Rýchlosť, ktorú program dosiahne, sa zobrazí v okne rýchlosti. Každý program má rôzne zmeny rýchlosti.

### Výber programu

Ak chcete zariadenie reštartovať, uistite sa, že je vypnuté, a stlačte 

Stlačte  na výber požadovaného programu (P1 a P36) a potom

Stlačte  na spustenie programu.

Okno rýchlosti zobrazuje prednastavenú rýchlosť vybraného programu. Každý program trvá 10 minút. Po každej minúte je možné program a rýchlosť upraviť manuálne alebo automaticky. 3 sekundy pred koncom programu zaznie trikrát signál, potom sa bežecký pás zastaví.

**POZOR!** Všetky programy sú uvedené na začiatku tejto príručky.

### POKYNY K TRÉNINGU (OBR. C, 1-5)

Úspešný tréningový program zahŕňa rozcvičku, samotný tréning a upokojenie. Kompletný tréningový program vykonávajte 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 zahrievajte telo dve až päť. Vykonávajte cviky, ktoré zvyšujú srdcovú frekvenciu a zahrievajú pracujúce svaly. Príkladmi takýchto aktivít sú beh, jogging, skákanie, skákanie cez švihadlo a beh na mieste.

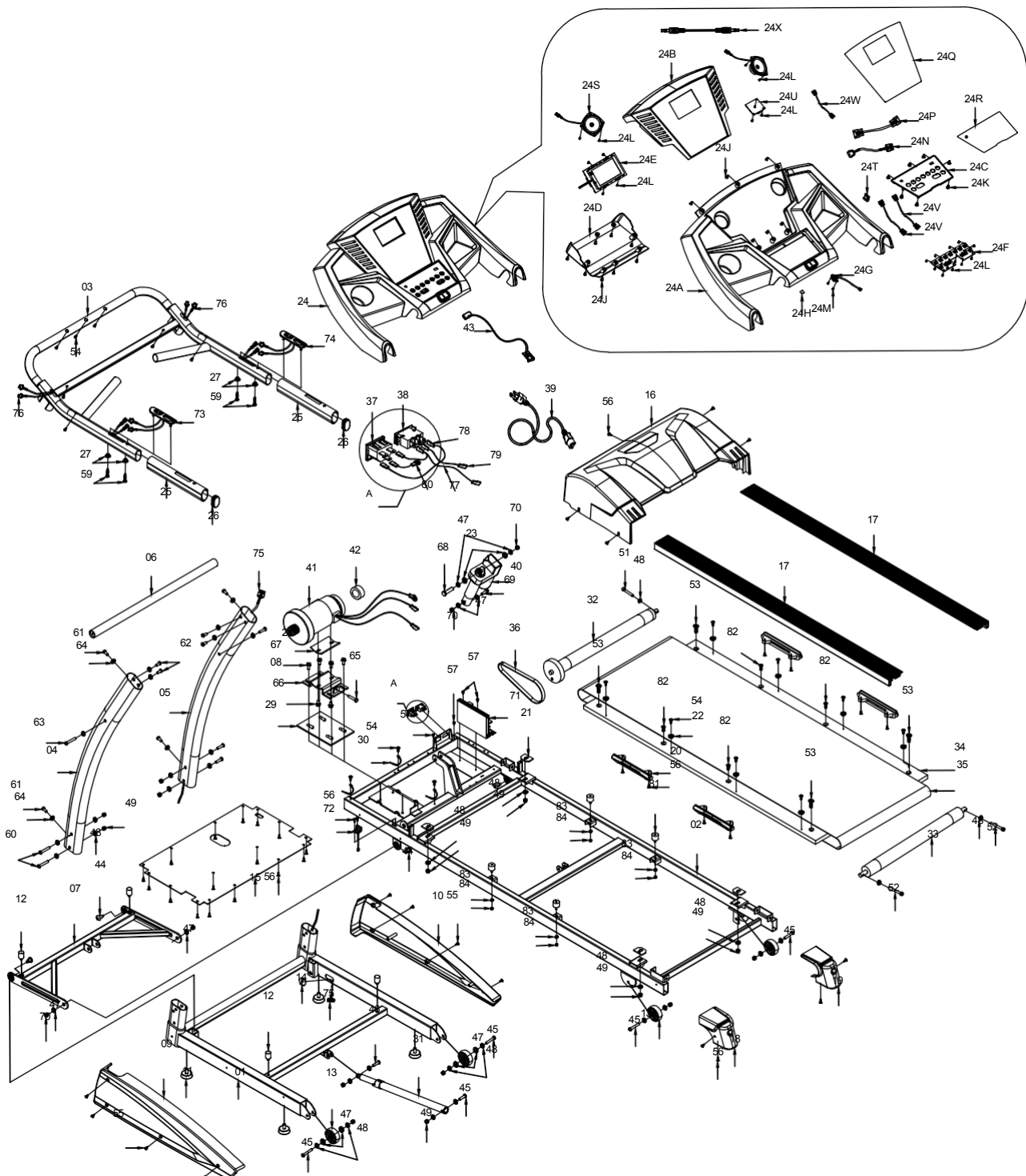
### Pretiahnutie

Po dobrom zahriatí a upokojení svalov je veľmi dôležitý strečing. Znižuje riziko zranenia. Strečingové cvičenia by mali trvať 15-30 sekúnd. Tu je niekoľko príkladov strečingových cvičení:

- Pretiahovanie k prstom (obr. C-1)
- Pretiahovanie vnútornej strany stehien (obr. C-2)
- Pretiahovanie hamstringov (obr. C-3)
- Pretiahovanie Achillovej šľachy (obr. C-4)
- Bočné Pretiahovanie (obr. B-5)

### Upokojenie

Cieľom upokojenia je vrátiť telo do (takmer) normálneho stavu pokoja na konci tréningu. Dobré upokojenie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a podporuje regeneráciu.



| #   | POPIS                                 | MNOŽS<br>TVO. |
|-----|---------------------------------------|---------------|
| 01  | Základný rám                          | 1             |
| 02  | Hlavný rám                            | 1             |
| 03  | Držiak konzoly                        | 1             |
| 04  | Ľavý stĺpec                           | 1             |
| 05  | Pravý stĺpec                          | 1             |
| 06  | Vztlak                                | 1             |
| 07  | Naklápací rám                         | 1             |
| 08  | Základný rám motora                   | 1             |
| 09  | Ľavý bočný kryt                       | 1             |
| 10  | Pravý bočný kryt                      | 1             |
| 11  | Nastaviteľná noha                     | 4             |
| 12  | Podpora 35* Ø20                       | 4             |
| 13  | Koliesko na presúvanie                | 4             |
| 14  | Gumový uzáver                         | 1             |
| 15  | Spodný kryt motora                    | 1             |
| 16  | Kryt motora                           | 1             |
| 17  | Postranice                            | 2             |
| 18  | Ľavý koncový uzáver                   | 1             |
| 19  | Pravý koncový uzáver                  | 1             |
| 20  | Podpora                               | 4             |
| 21  | Podpora pre podjazdovú dosku          | 4             |
| 22  | Rukoväť postroja                      | 8             |
| 23  | Plastová podpora                      | 2             |
| 24A | Horný kryt konzoly                    | 1             |
| 24B | Konzolová doska                       | 1             |
| 24C | Klávesnica                            | 1             |
| 24D | Spodný kryt konzoly                   | 1             |
| 24E | Konzola základnej dosky               | 1             |
| 24F | Doska s tlačidlami                    | 1             |
| 24G | Snímač bezpečnostného kľúča           | 1             |
| 24H | Kovový plátok                         | 1             |
| 24J | Skrutka s valcovou hlavou ST4.2x13    | 14            |
| 24K | Skrutka so zapustenou hlavou ST4.2x13 | 7             |
| 24L | Skrutka s okrúhlou hlavou ST3x8       | 23            |
| 24M | Skrutka so zapustenou hlavou ST3x8    | 2             |
| 24N | Kábel konzoly                         | 1             |
| 24P | Kábel pre tlačidlovú dosku            | 1             |
| 24Q | Prilepenie konzoly - 1                | 1             |

| #   | POPIS                                      | MNOŽ<br>TVO. |
|-----|--------------------------------------------|--------------|
| 24R | Nalepenie konzoly - 2                      | 1            |
| 24S | Reproduktor                                | 2            |
| 24T | Montážna doska pre reproduktor             | 1            |
| 24U | Prijímač Bluetooth                         | 1            |
| 24V | Reproduktorový kábel                       | 2            |
| 24W | Reproduktorový kábel                       | 1            |
| 24X | Kábel AUX                                  | 1            |
| 25  | Penový kryt rukoväte                       | 2            |
| 26  | Oválna koncovka 50x30                      | 2            |
| 27  | Plastový držiak skrutiek                   | 4            |
| 28  | Umývačka motora 1                          | 1            |
| 29  | Umývačka motora 2                          | 1            |
| 30  | Páska                                      | 3            |
| 31  | Piest                                      | 1            |
| 32  | Predný valec                               | 1            |
| 33  | Zadný valec                                | 1            |
| 34  | Bežecká doska                              | 1            |
| 35  | Bežecký pás                                | 1            |
| 36  | Opasok s vencom                            | 1            |
| 37  | Rukoväť                                    | 1            |
| 38  | Prepínač                                   | 1            |
| 39  | Napájací kábel                             | 1            |
| 40  | Naklápací motor                            | 1            |
| 41  | Motor                                      | 1            |
| 42  | Magnetický krúžok                          | 1            |
| 43  | Bezpečnostný kľúč                          | 1            |
| 44  | Skrutka M10x28                             | 4            |
| 45  | Skrutka M8x45                              | 3            |
| 46  | Skrutka s okrúhlou hlavou M8x35            | 1            |
| 47  | Plochá podložka triedy C Ø10               | 10           |
| 48  | Plochá podložka triedy C Ø8                | 37           |
| 49  | Nylonová matica M8                         | 14           |
| 51  | Skrutka M8x55                              | 1            |
| 52  | Skrutka M8x80                              | 2            |
| 53  | Skrutka so zápustnou hlavou M8x35          | 8            |
| 54  | Křížová skrutka s valcovou hlavou ST4.2x13 | 18           |
| 55  | Skrutka so zapustenou hlavou ST4.2x13      | 8            |
| 56  | Skrutka s křížovou hlavou ST4.2x13         | 35           |

| #  | POPIS                            | MNOŽS<br>TVO. |
|----|----------------------------------|---------------|
| 57 | Čierna pozinkovaná skrutka M4x8  | 2             |
| 59 | Skrutka ST4.2x38                 | 4             |
| 60 | Skrutka M8x50                    | 4             |
| 61 | Skrutka M8x16                    | 4             |
| 62 | Skrutka M8x12                    | 4             |
| 63 | Skrutka M8x55                    | 2             |
| 64 | Sedlová podložka Ø8              | 4             |
| 65 | Imbusová skrutka M8x35           | 1             |
| 66 | Skrutka M8x12                    | 2             |
| 67 | Skrutka M8x16                    | 4             |
| 68 | Skrutka M10x50                   | 1             |
| 69 | Skrutka M10x65                   | 1             |
| 70 | Samojistná matica M10            | 4             |
| 71 | Ovládač                          | 1             |
| 72 | Snímač rýchlosti                 | 1             |
| 73 | Rýchle ovládanie náklonu         | 1             |
| 74 | Rýchla regulácia rýchlosti       | 1             |
| 75 | Poštový kábel                    | 1             |
| 76 | Rýchly ovládací kábel            | 2             |
| 77 | Napájací kábel (čierny)          | 1             |
| 78 | Napájací kábel (červený)         | 1             |
| 79 | Napájací kábel (červený)         | 1             |
| 80 | Uzemňovací kábel (žltý)          | 1             |
| 81 | Pružinová podložka               | 4             |
| 82 | Skrutka so zápusťou hlavou M6x25 | 4             |
| 83 | Plochá podložka triedy C Ø6      | 4             |
| 84 | Nylonová matica M6               | 4             |

# ***virtufit***

## **VIRTUFIT**

Twekkelerweg 263  
7553 LZ Hengelo  
The Netherlands  
[info@virtufit.nl](mailto:info@virtufit.nl)

## **VIRTUFIT SERVIS**

---

Máte problém se svým fitness vybavením VirtuFit a chcete podat žádost o servis? Poté naskenujte QR kód napravo 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