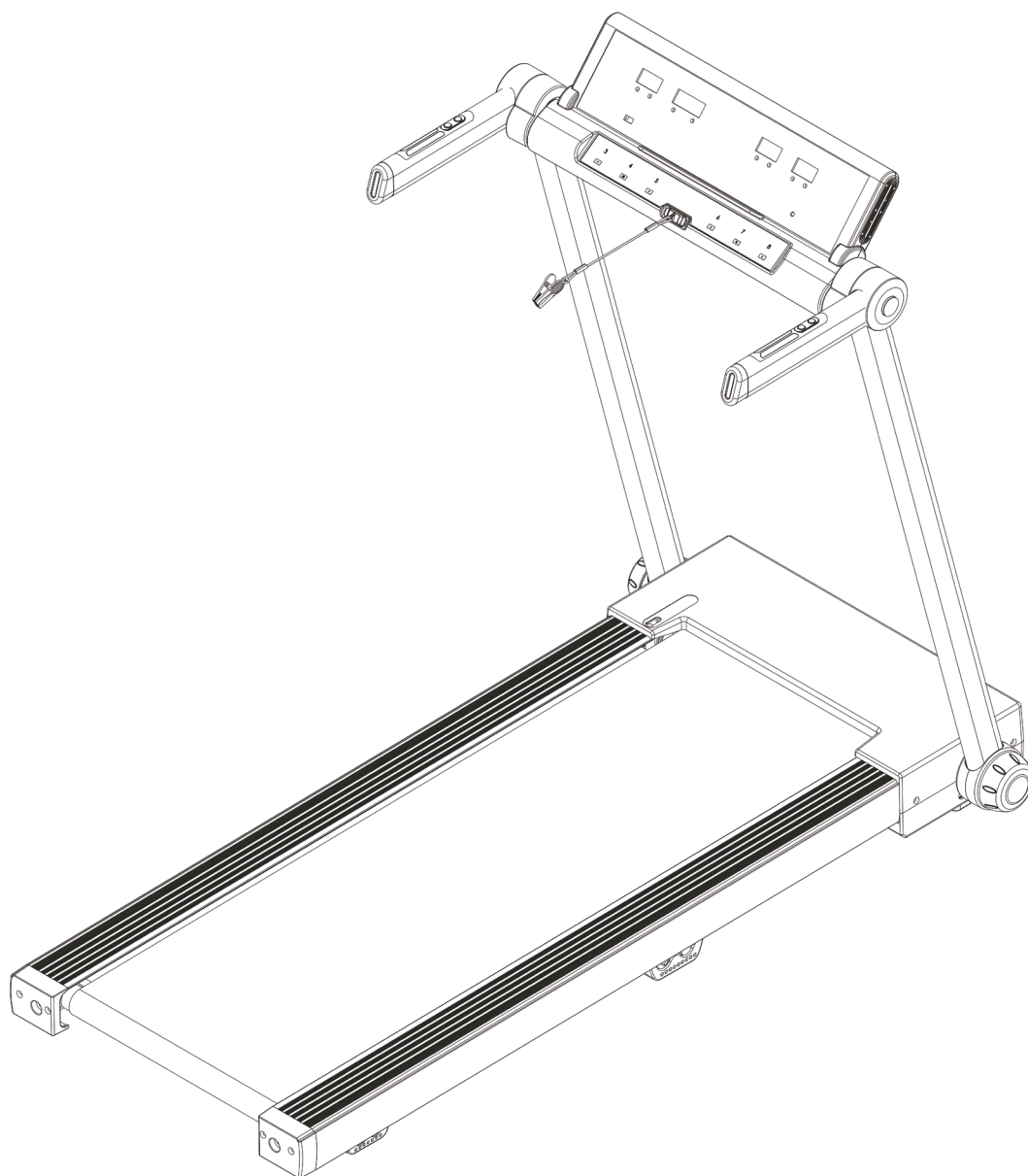


virtuafit

Run Fit Foldable Treadmill

Uživatelská příručka



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
SEZNAM DÍLŮ	5
MONTÁŽNÍ NÁVOD	6 - 10
POKYNY KE SKLÁDÁNÍ	11
METODA UZEMNĚNÍ	12
NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU	13
ÚDRŽBA	14 - 16
ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD	17
KONTROLNÍ PANEL	18 - 22
TECHNICKÝ VÝKRES	23
TECHNICKÝ VÝKRES	24 - 25
POKYNY K TRÉNINKU	26

VAROVÁNÍ:

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo pro ty, kteří mají předchozí zdravotní problémy. Přečtěte si všechny pokyny před použitím jakéhokoli fitness vybavení. Nepoužívejte toto zařízení bez správně namontovaných krytů, protože pohyblivé části mohou představovat riziko vážného zranění, pokud jsou odkryté.

POZOR

- Je důležité přečíst si celý tento návod před montáží a používáním zařízení. Bezpečného a účinného použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně smontováno, udržováno a používáno. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech varováních a opatřeních.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda nemáte zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo vám bránit ve správném používání zařízení. Konzultace s lékařem je nezbytná, pokud užíváte léky ovlivňující srdeční tep, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Věnujte pozornost signálům svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, motání hlavy, závratě nebo pocit nevolnosti. Pokud se vás objeví některý z těchto příznaků, měli byste se poradit se svým lékařem, než budete pokračovat ve cvičebním programu.
- Držte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Zařízení je určeno pouze pro použití dospělými.
- Používejte zařízení na pevném, rovném a hladkém povrchu s ochranným krytem na podlahu nebo koberec. Pro zajištění bezpečnosti by mělo mít zařízení kolem sebe alespoň 0,5 metru volného prostoru.
- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby pevně utaženy.
- Bezpečnost zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou jeho stavu.

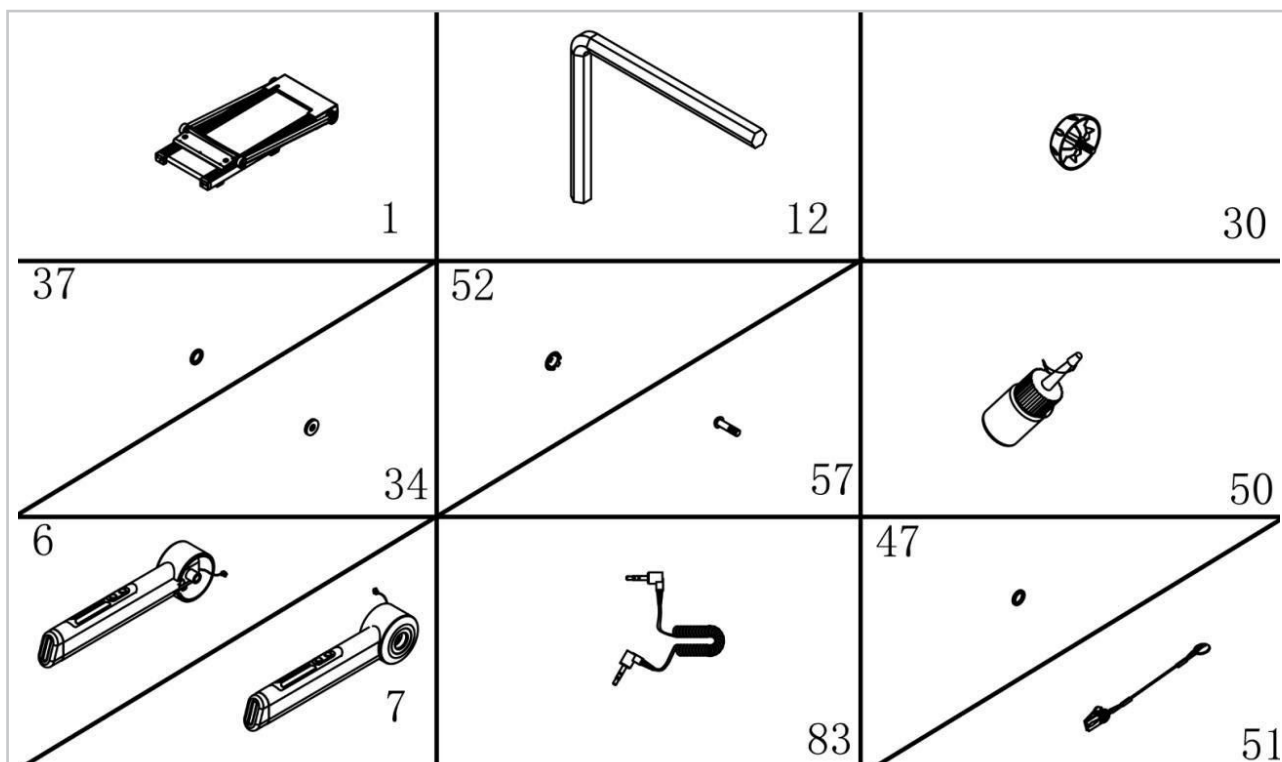
- Vždy používejte zařízení podle pokynů. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení zjistíte jakékoli vadné součásti, nebo pokud během používání uslyšíte neobvyklé zvuky vycházející ze zařízení, okamžitě přestaňte. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude problém vyřešen.
- Noste vhodné oblečení při používání zařízení. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit v zařízení nebo které by mohlo omezovat či bránit pohybu.
- Maximální hmotnost uživatele je 115 kg. Brzdná schopnost je nezávislá na rychlosti.
- Zařízení není určeno pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přesouvání zařízení je třeba dávat pozor, abyste si nezranili záda. Vždy používejte správné techniky zvedání a/nebo si v případě potřeby vyžádejte pomoc.
- Udržujte prostor alespoň 1 až 2 metry za základním rámem, abyste předešli jakýmkoli nehodám!
- Umístěte zařízení na čistý a rovný povrch. Nepokládejte zařízení na silný koberec.
- Zařízení je určeno pro vnitřní použití a není určeno pro venkovní použití, aby se předešlo poškození. Udržujte místo pro skladování suché, čisté a rovné. Používání zařízení pro jiné účely než pro trénink je zakázáno.
- Používejte stroj pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Ukládejte zařízení pouze při okolní teplotě mezi 5 °C a 45 °C.

Záruka se nevztahuje na reklamace, pokud je příčinou vady:

- Údržba, montáž a opravy, které nebyly provedeny oficiálním dealerem.
- V případě nesprávného používání, zanedbávání a/nebo špatné údržby.
- Nedodržování pokynů k údržbě zařízení dle výrobce (viz přiložený návod).

NÁŘADÍ

V krabici naleznete následující díly.



#	POPIS	QTY	#	POPIS	QTY
1	Hlavní rám	1	50	Lahvička s olejem	
12	Imbusový klíč 6 mm	1	6	Levé madlo	
30	Sada otočných knoflíků	4	7	Pravé madlo	
37	Podložka	6	83	MP3 Kabel	
34	Izolační nylonová podložka	1	47	Vlnová podložka	
52	Zátka řídicích	1	51	Bezpečnostní klíč	
57	Šroub	2			

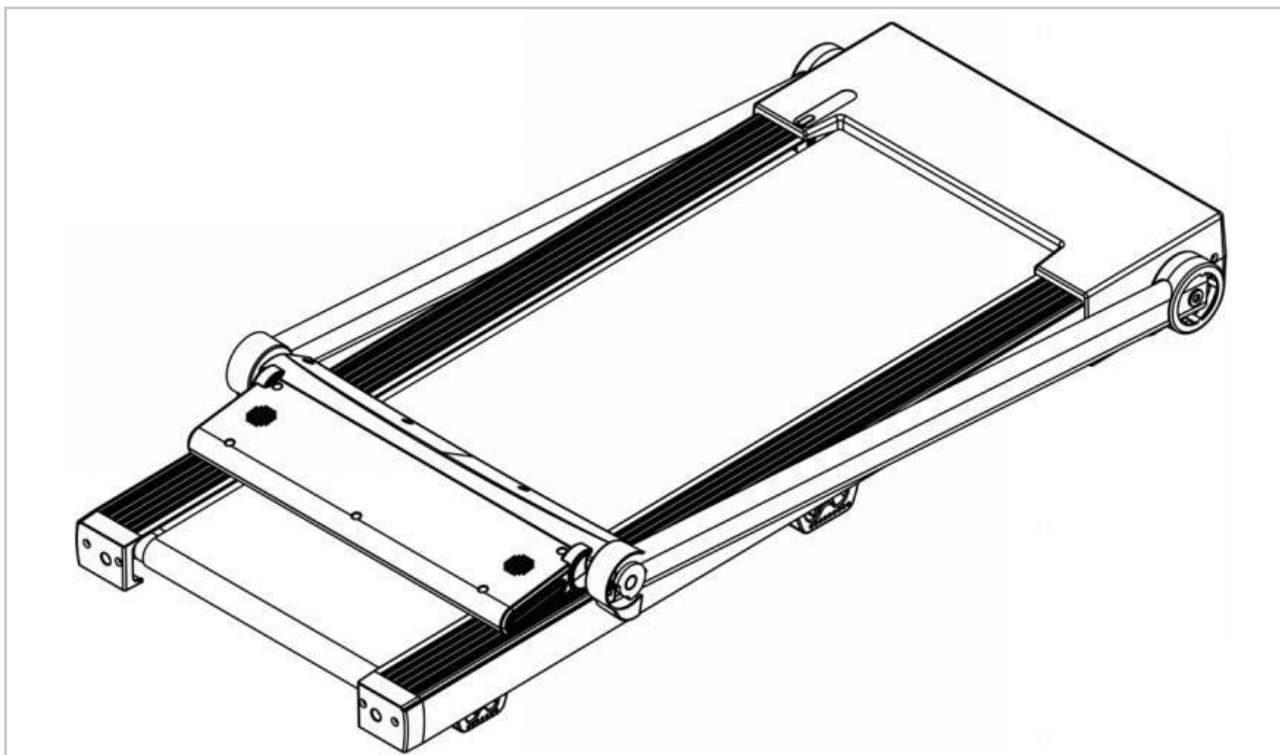
POZNÁMKA! Zařízení nepřipojujte k elektrické síti, dokud není kompletně sestaveno..

Chybějící části: Pokud máte pocit, že vám v balení chybí některé části, pečlivě zkontrolujte polystyren a zařízení. Některé části (matice, šrouby atd.) jsou již připevněny k zařízení nebo v něm.

Chybová hláška: Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě připojeny. Hliníkové nohy jsou velmi citlivé a musí zůstat ve vzpřímené poloze. Zobrazuje se po montáži zařízení chybová hláška? Pak je nutné hliníkové nohy znovu narovnat, což může mít za důsledek, že chybová hláška zmizí.

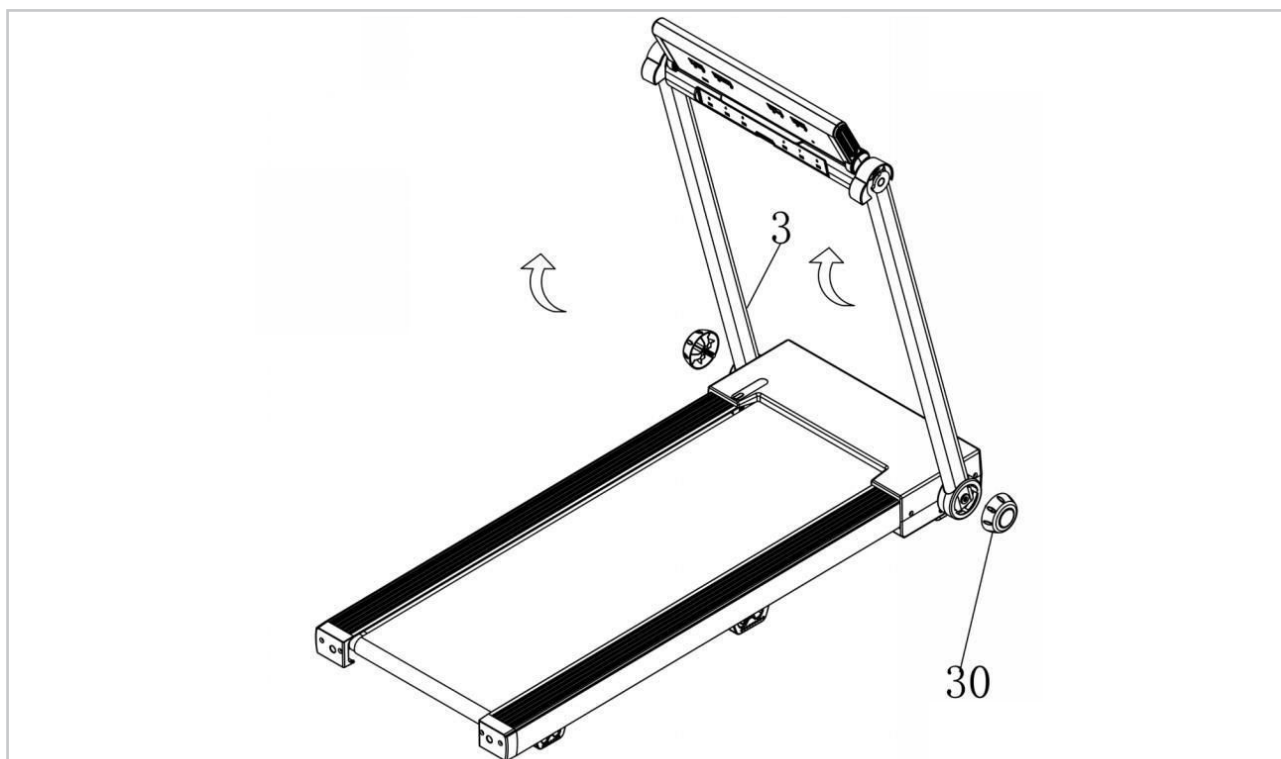
Šrouby s vnitřním šestihranem: Zařízení obsahuje šrouby s vnitřním šestihranem, ujistěte se, že imbusový klíč je pevně zasunut do šroubu, než na něj aplikujete sílu. Tímto způsobem zabráníte otáčení hlavy šroubu s vnitřním šestihranem.

KROK 1



- Otevřete krabici, vyjměte výše uvedené náhradní díly a položte hlavní rám na rovnou zem.

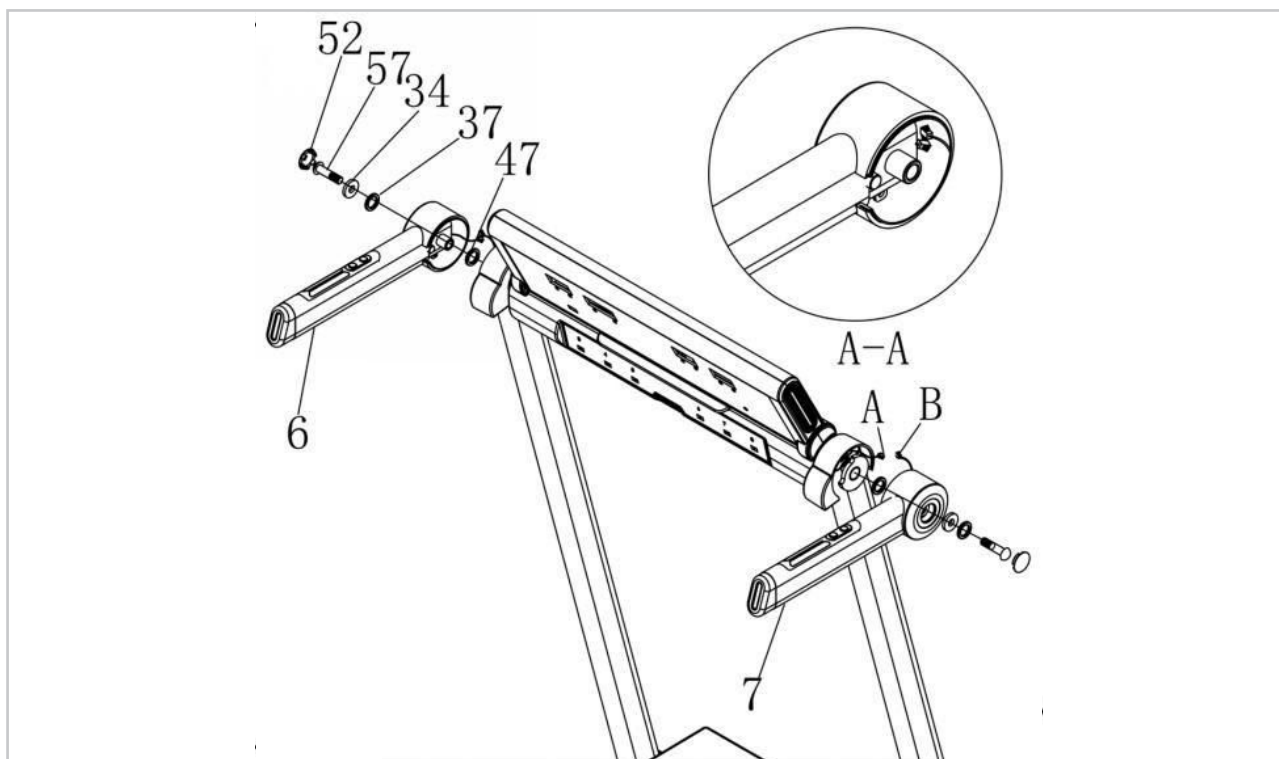
KROK 2



- Zvedněte svislou část směrem zobrazeném na obrázku. Podržte svislou část rukou, aby nepadla a nezpůsobila žádné zranění.
- Použijte sadu otočných knoflíků (3) k zajištění levé svislé části k hlavnímu rámu.
- To stejné opakujte pro pravou část.

POZNÁMKA! Svislá část je v mírném úhlu, proto ji nedávejte úplně vzpřímeně, tímto způsobem nelze svislou část správně namontovat. Při utahování černých otočných knoflíků automaticky ucítíte, zda svislá část spadne do správné polohy.

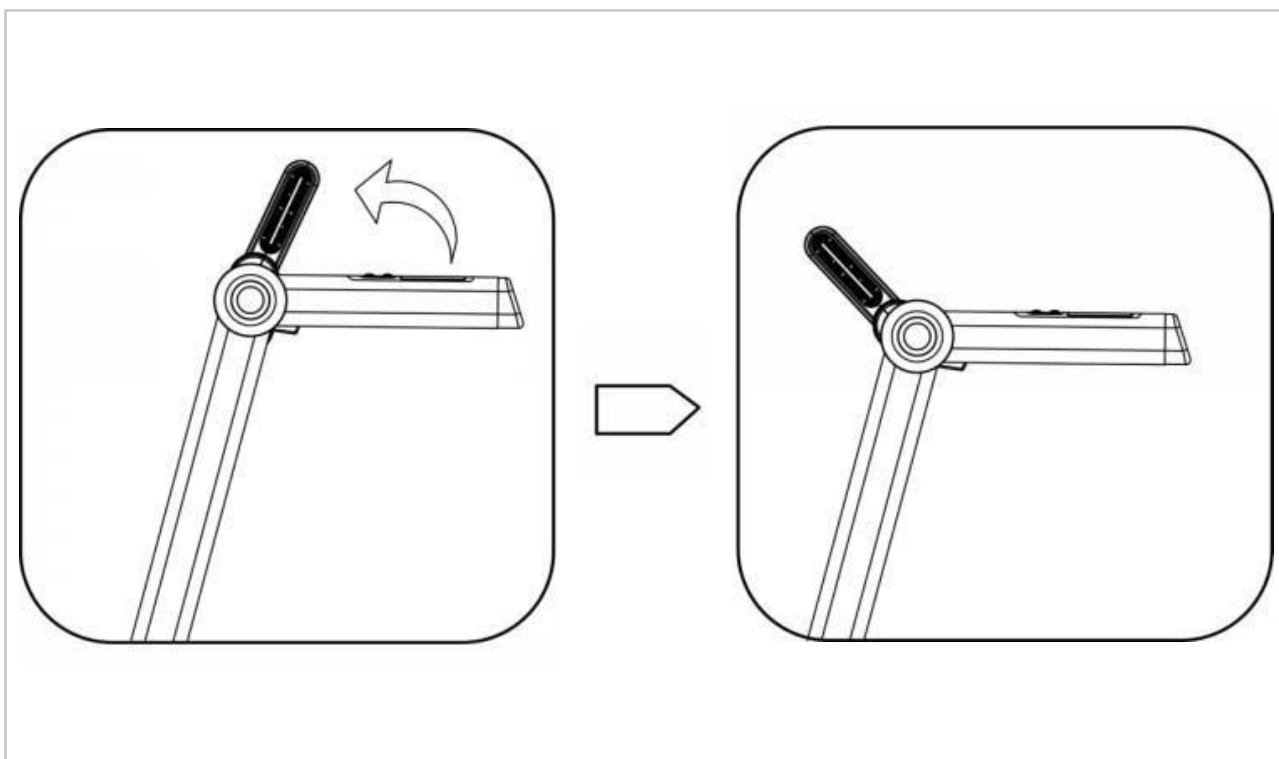
KROK 3



- Při montáži madel věnujte pozornost tomu, že deska pro měření pulzu musí být směřována nahoru.
- Vložte levé madlo (6) přes vlnovou podložku (47) a připojte dráty pro měření pulzu (A) a (B), poté nainstalujte madlo na svislou část podle levé části obrázku.
- Poté použijte imbusový klíč č. 6 (12), šroub (57), izolační nylonovou podložku (34) a podložku (37) k zajištění levého říditka (6) na svislé části. Poté vložte zátku říditek (52) do říditka (6).
- To stejné opakujte pro druhou stranu.
- Po nějaké době používání je možné, že se říditka mohou povolit, vyjměte zátku říditek (52) a pomocí imbusového klíče č. 6 (12) je znovu zajištěte.

POZNÁMKA! Kabeláž musí být správně připojena, nesmí být zkřivená, ale musí být zasunuta na místo, aby se předešlo špatným komunikačním signálům. Dráty pro měření pulzu (A) a (B) je potřeba vložit do trubky madla podle levého obrázku A-A, dávejte si pozor, abyste při zajišťování opěrky nezmáčkli dráty.

KROK 4



- Otočte počítačem ve směru šipky.
- Nastavte úhel počítače podle své výšky. Nejnižší a nejvyšší úhel viz obrázek.

KROK 5

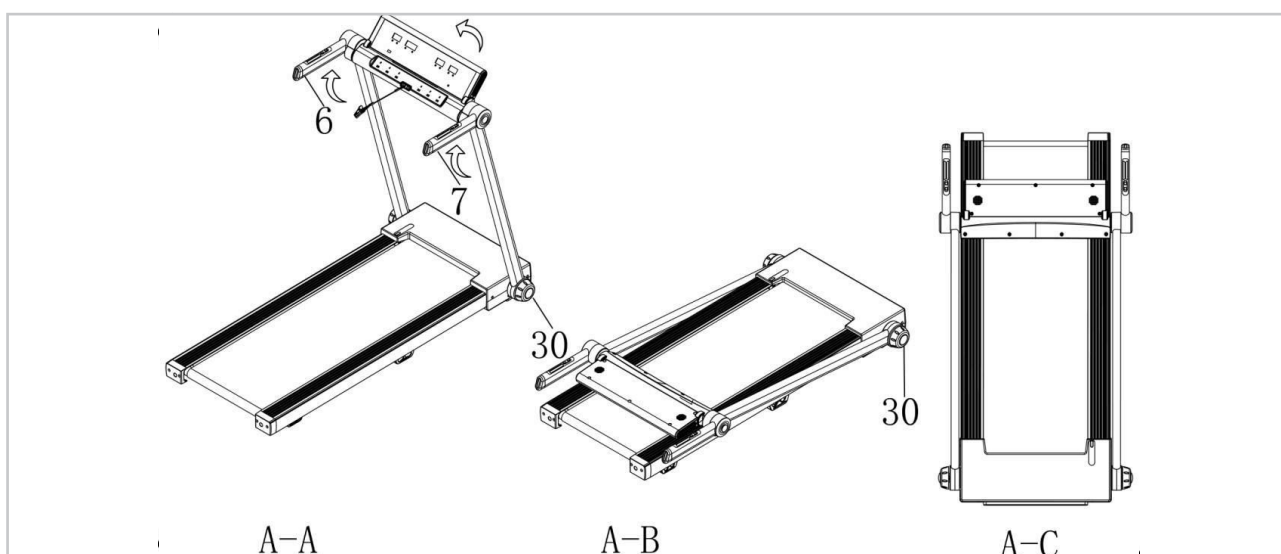


- Vložte bezpečnostní klíč (51) do počítače.

POZNÁMKA! Prosím, potvrďte, že je sestavení dokončeno podle obrázku výše, a zajistěte všechny šrouby. Proveďte následující operaci po zkontrolování, že je vše v pořádku. Před použitím běžeckého pásu si prosím pečlivě přečtěte návod.

POZNÁMKA!

- **Skladujte svůj stroj na suchém místě, daleko od dětí a oblastí s vysokou frekvencí pohybu, jak je znázorněno na ilustraci. Ujistěte se, že je bezpečně uložen a nemůže spadnout na malé zvířata nebo děti.**
- **Svislé části by měly zapadnout do hmatového zámku. To znamená, že svislé části nejsou úplně vzpřímené.**
- **Pokud je použita druhá metoda ukládání, běžecký pás by měl být umístěn proti zdi a musíte zajistit, aby nebyl snadno přístupný dětem a/nebo domácím mazlíčkům.**



SKLÁDÁNÍ

- Otočte konzoli do úrovně svislé části, poté otočte madlem do úrovně stojanu. Držte svislou část a otočte otočným knoflíkem (30) ven, dokud se svislá část nedá složit dolů, jak je znázorněno na obrázku (A-B). Poté otočte otočným knoflíkem pevně, aby se zajistil.

Běžecký pás lze uložit dvěma způsoby:

1. Složený, jak je znázorněno na obrázku A-B.
2. Stojící proti zdi, jak je znázorněno na obrázku A-C.

ROZKLÁDÁNÍ

- Otočte otočným knoflíkem (30) ven, dokud se svislá část nedá sklopit nahoru, jak je znázorněno na obrázku A-A. Poté znovu utáhněte ovládací knoflík.
- Poté otočte konzoli na správnou úroveň na svislé části a otočte madlem dolů na správnou úroveň, jak je znázorněno na obrázku A-A.

UZEMNĚNÍ PÁSU

VAROVÁNÍ:

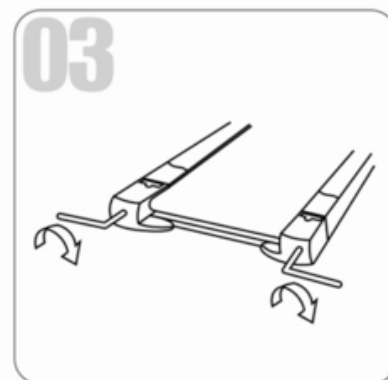
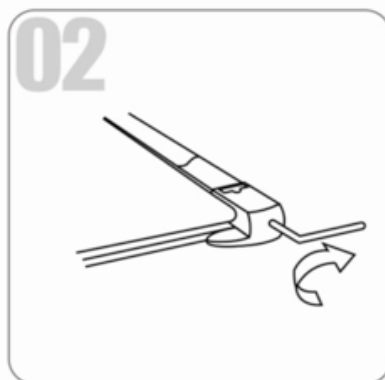
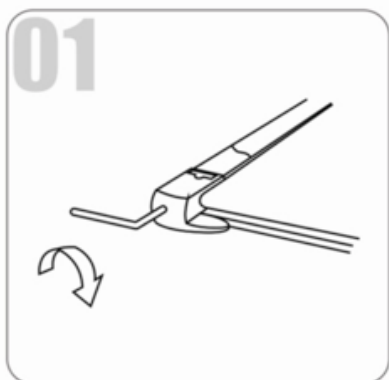
Nesprávné připojení uzemňovacího vodiče zařízení může vést k riziku úrazu elektrickým proudem.

Pokud máte pochybnosti o tom, zda je výrobek správně uzemněn, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Neupravujte zástrčku dodávanou s výrobkem – pokud nepasuje do zásuvky, nechte nainstalovat vhodnou zásuvku kvalifikovaným elektrikářem.

Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud dojde k poruše nebo selhání, uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud, čímž se snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven kabelem s uzemňovacím vodičem a uzemňovací zástrčkou. Zástrčka musí být zapojena do vhodné zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a vyhláškami.

Tento výrobek je určen pro použití na okruhu s nominálním napětím 220-240/100-120 voltů a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka znázorněná na obrázku A v následující ilustraci. Ujistěte se, že je výrobek připojen k zásuvce se stejnou konfigurací jako zástrčka. S tímto výrobkem by neměl být použit žádný adaptér.

NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU



1. Běžecký pás se vychyluje doleva

Spusťte stroj, nastavte rychlost na 2-3 km/h bez zátěže na pásu a pomocí imbusového klíče otočte šroubem o 1/4 otáčky (viz obr. 1). Poté nechte stroj běžet bez zátěže po dobu 1-2 minut. Opakujte postup, dokud se pás neustálí uprostřed.

2. Běžecký pás se vychyluje doprava

Spusťte stroj, nastavte rychlost na 2-3 km/h bez zátěže na pásu a pomocí imbusového klíče otočte šroubem o 1/4 otáčky (viz obr. 2). Poté nechte stroj běžet bez zátěže po dobu 1-2 minut. Opakujte postup, dokud se pás neustálí uprostřed.

3. Běžecký pás prokluzuje nebo škube

Pokud běžecký pás/matice prokluzuje nebo škube, použijte imbusový klíč a otočte šroubem na každé straně o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček (viz obr. 3). Tento postup opakujte až dvakrát. Pokud běžecký pás stále prokluzuje, kontaktujte dodavatele.

Bezpečného a efektivního použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud bude zařízení správně sestaveno a udržováno. Je vaší odpovědností zajistit, aby bylo vybavení pravidelně udržováno. Části, které jsou již opotřebované a/nebo poškozené, musí být vyměněny před dalším používáním. Veslovací trenážér smí být používán pouze v interiéru a musí být správně uložen. Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické součásti a pohyblivé části zařízení.

DENNÍ ÚDRŽBA

- Po každém použití otřete a odstraňte pot. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a zajistěte, aby zařízení zůstalo bez vlhkosti.
- Zkontrolujte, zda je stroj bez prachu a nečistot.

POLOLETNÍ ÚDRŽBA

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi zařízení a utáhněte podle potřeby.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí a komponentů zařízení a v případě potřeby je ošetřete silikonovým sprejem.

ČIŠTĚNÍ

VAROVÁNÍ:

Před čištěním stroje se prosím ujistěte, že je vypnutý.

Čištění: Otřete prach z běžeckého pásu, běžecké plochy a bočních opěr pro nohy, protože nadměrný prach může zvýšit tření na desce a způsobit poškození stroje. Doporučuje se stroj čistit jednou měsíčně.

Kromě toho noste čistou obuv, abyste snížili riziko znečištění běžeckého pásu. Odstraňte kryt alespoň jednou za rok, abyste vysáli prostor pod ním.

MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Nejlepším ukazatelem pro mazání je, když je pás na dotek suchý. Doporučujeme zakoupit mazivo u našeho distributora nebo přímo u naší společnosti.

POZNÁMKA: *Jakákoliv oprava musí být provedena odborným technikem.*

- Doporučujeme, abyste po dvou hodinách nepřetržitého běhu odpojili napájení na 10 minut pro udržování dobrého stavu pásu.
- Aby se zabránilo prokluzování během běhu, pás nesmí být příliš volný; aby se snížilo tření mezi válcem a pásem a udržela se dobrá funkčnost stroje, nesmí být pás příliš napnutý. Můžete upravit vzdálenost mezi deskami a pásem, přičemž by měl být pás vzdálen od desek přibližně 50-75 mm na obou stranách, pokud není příliš napnutý ani volný.

Důrazně doporučujeme, abyste udělali následující:

- Po každém použití stroj vypněte a odpojte napájecí kabel ze zásuvky, zejména pokud jsou přítomny děti.
- Po použití vyčistěte svůj běžecký pás.
- Použijte suchý hadřík k vyčištění ovládacího panelu a oblastí kolem vypínače. K odstranění odolných skvrn a špíny z běžeckého pásu použijte jemný čistý hadřík a čisticí prostředek.
- Utáhněte běžecký pás jednou měsíčně.
- Uchovávejte svůj běžecký pás na bezpečném suchém místě, daleko od tepla a vody.

POUŽÍVÁNÍ SILIKONOVÉHO OLEJE

Tento běžecký pás je vybaven předem namazaným systémem desky s nízkou údržbou. Tření mezi pásem a deskou může hrát klíčovou roli ve funkčnosti a životnosti vašeho běžeckého pásu, a proto je třeba pravidelně mazat. Doporučujeme pravidelnou kontrolu desky. V případě poškození desky se obraťte na naše servisní středisko.

- Otevřete plnicí víčko. Vložte dodanou láhev s mazivem do plnicího otvoru.
- Nyní spusťte zařízení a nechte ho běžet po dobu 3 minut bez zátěže na běžeckém pásu.

Funkce připomínání mazání

Po každých 100 KM se běžecký pás třikrát ozve a na displeji času se zobrazí slovo „OIL“. To se opakuje až 3krát. Běžecký pás poté zobrazí připomínku při 200 KM.



Doporučujeme, abyste provedli následující:

- Odpojte napájecí kabel po každém použití, zvláště když jsou přítomny děti.
- Očistěte po každém použití.
- Použijte suchý hadřík k zakrytí ovládacího panelu a okolních oblastí kolem vypínače, aby zůstaly čisté.
- Použijte měkký čistý hadřík a čisticí prostředek k odstranění odolných skvrn a nečistot z běžeckého pásu.
- Jednou za měsíc utáhněte běžecký pás.
- Držte svůj běžecký pás daleko od tepla a vody na bezpečném, suchém místě.

Pravidelná údržba prodlužuje životnost vašeho běžeckého pásu a zabraňuje úrazům!

Tento běžecký pás je navržen tak, že v případě elektrického poruchy se stroj automaticky vypne, aby se předešlo jakýmkoli zraněním uživatele a poškození stroje (např. motoru). Když se běžecký pás chová nepravidelně, jednoduše resetujte běžecký pás vypnutím napájecího spínače, počkejte 1 minutu a poté zapněte napájecí tlačítko.

Pokud po resetování běžecký pás stále nefunguje správně, proveďte samočinnou diagnostiku (viz sekce Samo-zkontrolování), abyste zjistili, jaký typ chyby stroj zažívá.

Před provedením jakékoli práce na běžeckém pásu se ujistěte, že je napájení vypnuto a zástrčka je vytažena ze zásuvky. Nepoužívejte prodlužovací kabely, protože to může vést ke snížení výkonu a selhání.

KÓD CHYBY	POPIS	ŘEŠENÍ
E01	Signál selhal mezi počítačem a konzolí. Sensorový kabel je poškozený nebo není správně připojen.	Zkontrolujte, zda je kabel nepoškozený a správně připojený. Pokud ano, vyměňte desku obvodu počítače nebo konzole.
E02	Zkrat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zkontrolujte, zda je napájecí napětí o 50 % nižší než normální napětí, použijte normální napětí pro testování. 2. Zkontrolujte, zda není tištěný obvod spálený, vyměňte tištěný obvod. 3. Zkontrolujte, zda je motorový kabel správně připojený, znovu ho zapněte.
E03	Žádný signál senzoru Ochrana proti přetížení.	Zkontrolujte, zda je světlo na ovládacím panelu rozsvícené; pokud je světlo spálené, vyměňte ho. Zkontrolujte, zda je sensorová zástrčka správně připojená. Zkontrolujte, zda není magnetický senzor poškozený nebo zda je správně připojený; znovu připojte nebo ho vyměňte.
E05	Signál bezpečnostního klíče není počítačem rozpoznán.	Zkontrolujte, zda je motor v dobrém stavu a zda není něco uvízlé mezi běžeckým pásem, což zvyšuje odpor motoru. Pokud je vše výše uvedené v pořádku, vyměňte konzoli.
"----"	Chyba komunikace.	Zkontrolujte, zda jsou magnetické části bezpečnostního klíče správně vloženy.
E07/E08	EEPROM poškození.	Vyměňte konzoli. Prosím, kontaktujte svého prodejce.

KONZOLE



TLAČÍTKO	FUNKCE
PROGRAM	Stiskněte toto tlačítko pro výběr programu z manuálního režimu: P1 až P12 nebo „FAT“.
MODE	Stiskněte klávesu „MODE“, na obrazovce se zobrazí „VZDÁLENOST“, „ČAS“ a „KALORIE“. Displej se každých 5 sekund rozsvítí s údaji o „RYCHLOSTI“, „ČASE“ a „KALORÍCH“.
START	Stiskněte toto tlačítko pro spuštění přístroje, přístroj se spustí na nejnižší rychlosti nebo s rychlostí standardního programu po 3 sekundách.
STOP	Stiskněte toto tlačítko pro zastavení stroje, stroj zpomalí a zastaví se. Stisknutím tohoto tlačítka jednou zpomalíte běžecký pás a zastavíte ho v režimu PAUZA. Všechna data jsou zachována. Dvojité stisknutí tohoto tlačítka v režimu PAUZA zastaví zařízení úplně a resetuje všechna data. Když stisknete START v režimu PAUZA, běžecký pás pokračuje s daty z PAUZA.
SPEED +/-	Nastavuje rychlost. Stiskněte toto tlačítko pro úpravu rychlosti během běhu a upravte ji, když zastavíte.
SPEED (2, 4, 6, 8, 10, 12)	Nastavuje rychlost v rychlých krocích: <ul style="list-style-type: none"> • Tlačítko „START / STOP“ je umístěno v rukojeti vlevo. • Tlačítko pro rychlost je umístěno v rukojeti vpravo.

TLAČÍTKO	FUNKCE
TIME	Zobrazí celkový čas od začátku do konce tréninku.
DISTANCE	Zobrazí vzdálenost každého tréninku, když začnete cvičit.
CALORIES	Zobrazí celkové kalorie od začátku do konce tréninku.
PULSE	Držte ruce na senzoru na madle pro zobrazení srdeční frekvence. Pokud není srdeční tep detekován, zobrazuje se P.
SPEED	Zobrazuje rychlost během cvičení, když začnete cvičit.

PROVOZ UŽIVATELSKÉHO REŽIMU

HLAVNÍ FUNKCE

Zapněte napájecí spínač, obrazovka se rozsvítí a stroj přejde do pohotovostního stavu.

RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ (MANUÁLNÍ)

Vložte bezpečnostní klíč, stiskněte tlačítko „START“, běžecký pás poběží nejnižší rychlostí po 3 sekundách, stiskněte SPEED+/- pro úpravu rychlosti. Stiskněte tlačítko „STOP“ nebo přímo vyjměte bezpečnostní klíč, abyste zastavili běžecký pás.

ODPOČET ČASU

Stiskněte tlačítko „MODE“, můžete si vybrat režim odpočtu času, režim odpočtu vzdálenosti, režim odpočtu kalorií a obrazovka zobrazí výchozí data a bliká. Současně stiskněte SPEED+/- pro nastavení dat. Stiskněte tlačítko „START“, stroj poběží nejnižší rychlostí, můžete stisknout SPEED+/- pro změnu rychlosti. Když dojde k odpočtu na 0, stroj se hladce zastaví. Samozřejmě můžete stisknout tlačítko „STOP“ nebo vyjmout bezpečnostní klíč z počítače, abyste stroj zastavili.

VNITŘNÍ INSTALAČNÍ PROGRAM

Stiskněte tlačítko „PROG“, abyste vybrali vnitřní instalační program z P1---P12. Při nastavení programu zobrazí časové okno výchozí data a bliká, stiskněte tlačítko SPEED pro nastavení běžeckého času. Každý program je rozdělen na 20 sekcí, každá doba cvičení = nastavený čas/20. Stiskněte „START“, stroj poběží rychlostí první sekce. Když sekce skončí, automaticky přejde na další sekci, rychlost se změní podle dat další sekce. Po dokončení jednoho programu se stroj hladce zastaví. Během běhu můžete změnit rychlost pomocí SPEED+/- . Když program přejde na další sekci, vrátí se k aktuální rychlosti. A můžete kdykoli stisknout „STOP“ nebo vyjmout bezpečnostní klíč, abyste stroj zastavili. Na konci programu se běžecký pás rozbliká s 15 pípnutími, po kterých se všechna data resetují na 0 a přejdou do pohotovostního režimu.

TEST SRDEČNÍHO TĚPU

Při držení senzoru srdečního tepu oběma rukama se po několika sekundách zobrazí váš srdeční tep. Pro získání přesné hodnoty srdečního tepu doporučujeme držet senzor srdečního tepu déle než 30 sekund, když je stroj zastaven. Údaje o srdečním tepu slouží pouze jako reference a nemohou být považovány za lékařská data.

TEST TĚLESNÉHO TUKU

Když je běžecký pás v pohotovostním režimu, stiskněte tlačítko „PROGRAM“, dokud se v odpovídajícím okně nezobrazí „FAT“. „FAT“ je režim testu tuku v těle. Stiskněte „MODE“, abyste vybrali parametry „POHLAVÍ / VĚK / VÝŠKA / HMOTNOST“, a odpovídající okno zobrazí „-1-“, „-2-“, „-3-“, „-4-“. Po nastavení každého parametru stiskněte SPEED+/- pro úpravu údajů, přičemž odpovídající okno zobrazí data. Stiskněte tlačítko „MODE“, abyste dokončili nastavení, a okno se zobrazí „-5-“ a „---“, což znamená, že je zařízení připraveno k použití. Držte senzor srdečního tepu oběma rukama, po 5 sekundách se zobrazí vaše údaje o BMI.

TYP	VÝCHOZÍ	ROZSAH NASTAVENÍ	POZNÁMKA
SEX (-1-)	0 (MUŽ)	0 - 1	0 = MUŽ, 1 = ŽENA
AGE (-2-)	25	10 - 99	
HEIGHT (-3-)	170 CM	100 - 240 CM	
WEIGHT (-4-)	70 KG	20 - 160 KG	

BMI	
<19	Podváha
19 - 26	Normální váha
26 - 30	Nadváha
>30	Obezita

FUNKCE SPÁNKU

Pokud stroj zastaví na více než 10 minut, systém vypne všechna zobrazení a přepne se do režimu spánku. Stiskněte libovolné tlačítko pro probuzení.

ZOBRAZENÍ ÚDAJŮ O BĚHU A ROZSAH NASTAVENÍ

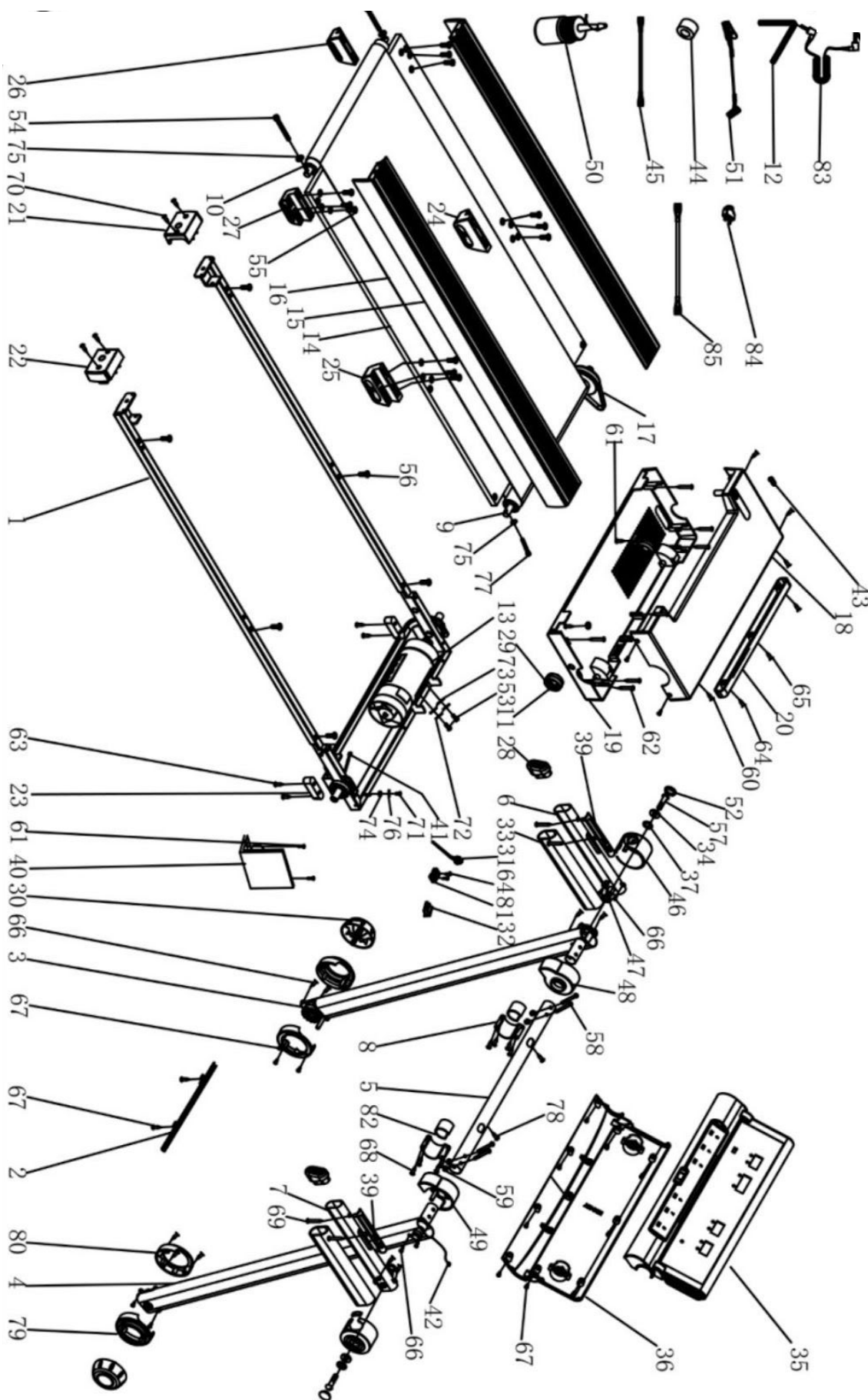
	ROZSAH	ZÁKLADNÍ PROGRAM	ZÁKLADNÍ REŽÍM	ROZSAH NASTAVENÍ
RYCHLOST (KM/H)	0.8 - 14 KM/H	-	-	-
ČAS(MIN)	00:00 - 99:59	30:00	30:00	05:00 - 99:00
VZDÁLENOST (KM)	0.00 KM - 99.9 KM	-	1	0.5 - 99.9
KAORIE (CAL)	0 - 999 CAL	-	50	10 - 990

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Jakmile vyjmete bezpečnostní klíč, běžecký pás se rychle zastaví, všechna data se nastaví na nulu a všechna okna zobrazují „---“. Veškerý normální provoz musí být prováděn za podmínky uzamčeného bezpečnostního zámku.

PROGRAM

TIME		Setting time/20= interval running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
PROGRAM																					
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P21	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P22	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P23	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P24	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P25	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P26	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P27	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P28	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P29	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P30	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P31	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P32	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P33	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P34	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P35	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P36	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P37	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P38	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P39	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P40	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1



#	POPIS	KS
1	Hlavní rám	1
2	Rám s vodítkem pro olej	1
3	Levý rám vzpěry	1
4	Pravý rám vzpěry	1
5	Rám počítače	1
6	Rám levé rukojeti	1
7	Rám pravé rukojeti	1
8	Otočná deska	2
9	Přední válec	1
10	Zadní válec	1
11	Otočný hřeben	2
12	Imbusový klíč 6 mm	1
13	DC Motor	1
14	Bežecká deska	1
15	Boční lišta	2
16	Běžecká pás	1
17	Motor pásu	1
18	Kryt motoru	1
19	Spodní kryt motoru	1
20	Vrchní kryt motoru	1
21	Pravá koncová krytka	1
22	Levá koncová krytka	1
23	Podložka nohy hlavního rámu	2
24	Podložka střední levé nohy	1
25	Podložka střední pravé nohy	1
26	Podložka zadní levé nohy	1
27	Podložka zadní pravé nohy	1
28	Vnitřní trubka	2
29	Kolečko	2
30	Sada otočných knoflíků	2
31	Standardní napájecí kabel	1

#	POPIS	KS
32	Vypínač	1
33	Pěna	2
34	Izolační nylonová podložka	2
35	Vrchní krytka počítače	1
36	Spodní krytka počítače	1
37	Podložka	2
38	Klávesová zkratka rychlosti + -	1
39	Klávesová zkratka stop/start.	1
40	Řídicí deska	1
41	Spodní kabel počítače	1
42	Vrchní kabel počítače	1
43	Olejevá zátka	1
44	Magnetický kroužek	1
45	Hnědý kabel	1
46	Krytka madla	2
47	Vlnová podložka Ø15Ø28	2
48	Krytka levé vzpěry	1
49	Krytka pravé vzpěry	1
50	Lahev s olejem	1
51	Bezpečnostní klíč	1
52	Zátka řídítek	2
53	Šroub M8x12	2
54	Šroub M8x65	2
55	Šroub M8x25	12
56	Šroub M8x55	6
57	Šroub M10x70	2
58	Šroub M6x37	4
59	Šroub M6	4
60	Šroub ST4.2x19	6
61	Šroub ST4.2x12	4
62	Šroub ST4.2x40	7

#	DESCRIPTION	QTY
63	Šroub ST4.2x19	4
64	Šroub ST4.2x19	4
65	Šroub ST4.2x9.5	1
66	Šroub ST4.2x12	12
67	Šroub ST4.2x13	17
68	Šroub ST4.2x9.5	8
69	Šroub ST4.2x45	4
70	Šroub ST4.2x25	4
71	Šroub M5x8	1
72	Zámková podložka 8	2
73	Zámková podložka 8	2
74	Zámková podložka 5	1
75	Zámková podložka 6	3
76	Zámková podložka 5	1
77	Šroub M8x45	1
78	Šroub ST4.2x20	2
79	Vnější krytka vzpěry	2
80	Vnitřní krytka vzpěry	2
81	Řádková karta	1
82	Otočný návlek	2
83	MP3 kabel - volitelný	1
84	Přepěťová ochrana	1
85	Hnědý kabel	1

Úspěšný cvičební program se skládá z rozcvičky, aerobního cvičení a protažení. Celý program provádějte alespoň dvakrát, a pokud možno třikrát týdně, s jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících můžete zvýšit četnost cvičení na čtyřikrát nebo pětkrát týdně.

ROZCVIČKA

Účelem rozcvičky je připravit vaše tělo na cvičení a minimalizovat riziko zranění. Rozcvičte se po dobu dvou až pěti minut před silovým tréninkem nebo aerobním cvičením. Provádějte aktivity, které zvyšují vaši srdeční frekvenci a zahřívají pracující svaly. Mezi aktivity může patřit rychlá chůze, jogging, skákání přes švihadlo, jumping jacks a běh na místě.

PROTAŽENÍ

Protažení, když jsou vaše svaly zahřáté po řádné rozcvičce a znovu po silovém nebo aerobním tréninku, je velmi důležité. Svaly se v těchto chvílích lépe protahují díky zvýšené teplotě, což výrazně snižuje riziko zranění. Protažení by mělo trvat 15 až 30 sekund.



PROTAŽENÍ A UKLIDNĚNÍ

Účelem protažení a uklidnění je vrátit tělo do normálního nebo téměř normálního klidového stavu na konci každého cvičebního sezení. Správné protažení a uklidnění pomalu snižuje srdeční frekvenci a umožňuje krvi vrátit se do srdce.

virtuafit

Pro dotazy nebo chybějící díly kontaktujte svého prodejce.