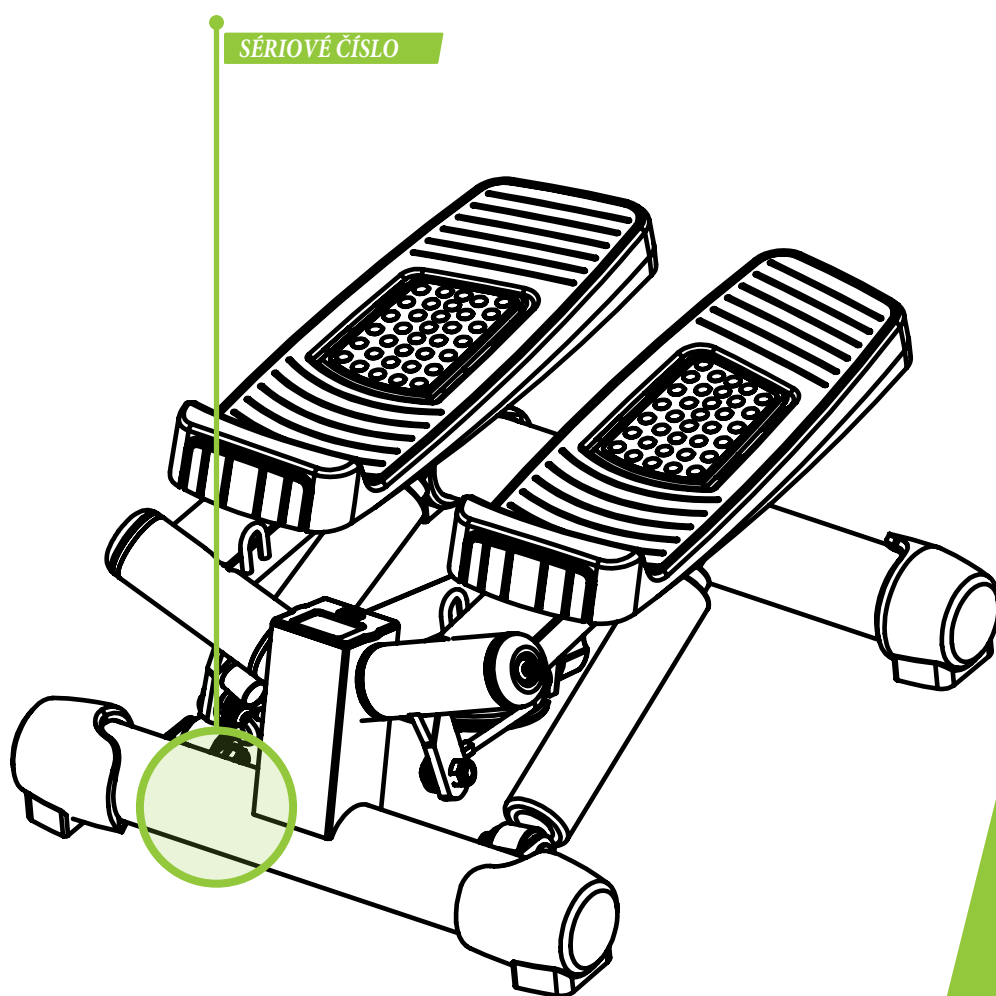


virtufit

ST10 Stepper
VFSTEPST10



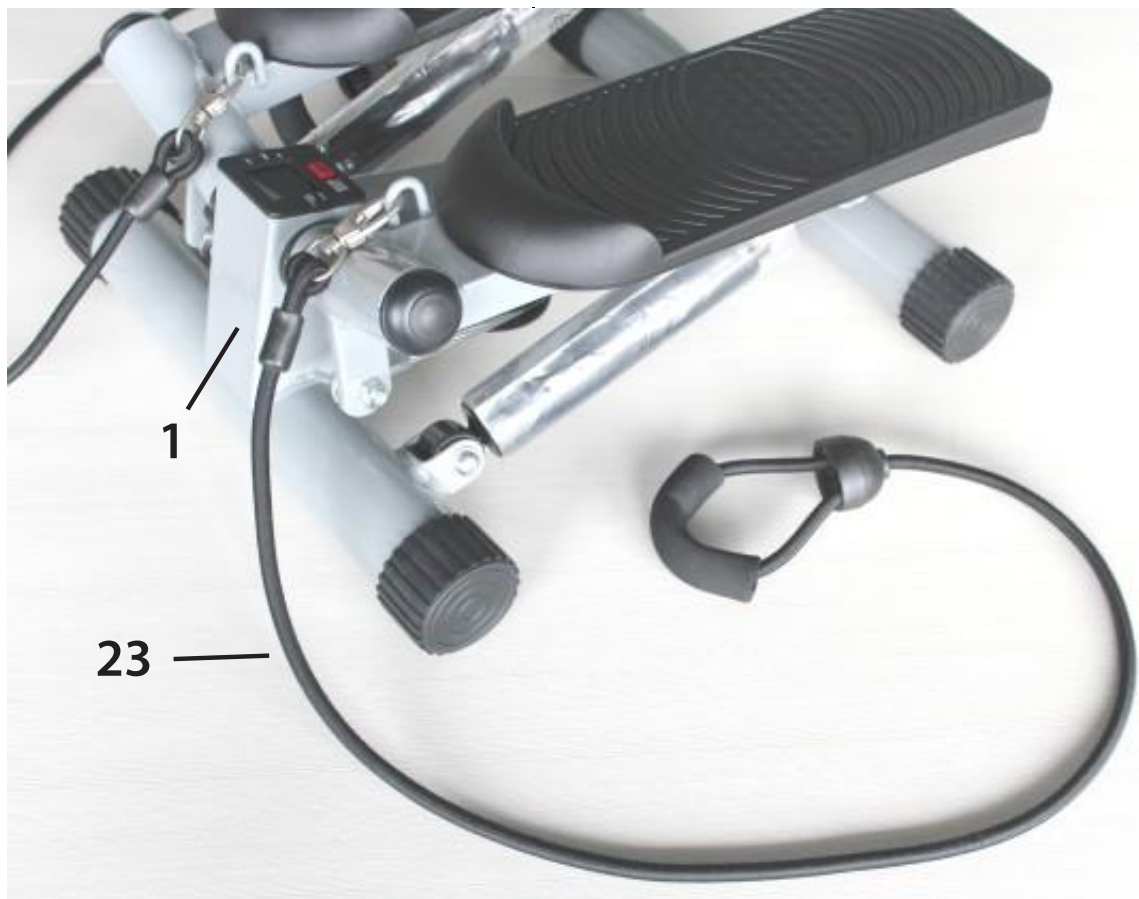
📷 @virtufit_fitness
▶️ VirtuFit
🌐 www.virtufit.com

NÁVOD K OBSLUZE

1. KROK



2. KROK



OBR. A



OBR. B



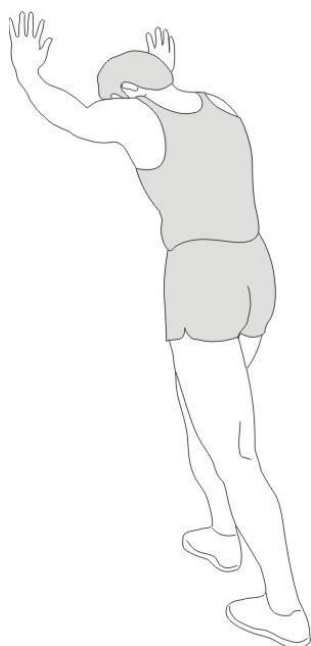
1



2



3



4



5

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	06
Záruka	06
Montážní návod	06
Nastavení	06
Údržba	07
Konzola	07
Pokyny na cvičení	08

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠VAROVÁNÍ!

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nezodpovídá za zranění nebo škody na majetku vyplývající z používání tohoto trenažéru. Před sestavením a/nebo použitím trenažéru si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- Nenoste volné oblečení, aby nedošlo k zachycení pohyblivými částmi.
- Trenažér instalujte a používejte na pevném a rovném povrchu.
- Při používání trenažéru vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah trenažéru.
- Při používání trenažéru udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí trenažéru.
- Před cvičením se poraďte se svým lékařem, abyste určili vhodnou frekvenci, trvání a intenzitu cvičení pro váš věk a fyzickou kondici. Přestaňte ihned cvičit, pokud se u Vás objeví nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, tlak nebo jiné nepříjemné pocity.
- Trenažér by měla v daném čase používat vždy pouze jedna osoba.
- Trenažér je určený 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 a rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec, abyste nezabránili ventilaci trenažéru. Neumisťujte jej venku nebo blízko vody.

- Skladovací prostor udržujte v suchu, čistotě, aby nedošlo k poškození. Nepoužívejte trenažér k jinému účelu než k tréninku.
- Trenažér používejte pouze v prostředí, kde je okolní teplota mezi 10°C a 35°C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s teplotou mezi 5°C a 45°C.

ZÁRUKA

Nároky na záruku zaniká, pokud je příčinou závady:

- Montážní nebo opravárenská práce, kterou neprovádí oficiální prodejce.
- Nesprávné použití, zanedbání a/nebo špatná údržba.
- Neudržování trenažéru v souladu s pokyny výrobce.

MONTÁŽNÍ NÁVOD (1.-2. KROK)

Chybějící díly: Pokud se Vám zdá, že některé díly chybí, nejprve pečlivě zkontrolujte polystyren a trenažér. Některé části (např. šrouby) jsou již předem připravené.

Šrouby se šestihrannou hlavou: Než použijete sílu, ujistěte se, že je klíč se šestihrannou hlavou zatlačen do šroubu. Tím zabráníte protáčení hlavy šroubu.

NASTAVENÍ

Stepper

- Otáčením aretačního šroubu změníte obsah pohybu pedálu.
- Ujistěte se, že je napínací lanko správně připojeno a napnuté.

ÚDRŽBA

Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, je-li trenažér správně nainstalován a udržován. Jste odpovědní zajistit pravidelnou údržbu trenažéru. Použité a/nebo poškozené díly musí být před opětovným použitím vyměněny. Trenažér 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 zařízení před vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice připojené k pohyblivým částem jednotky. Utáhněte šrouby a matice podle potřeby.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí a součástí jednotky.

Doporučujeme následující:

- Po použití jednotku vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu a oblastí kolem vypínače použijte suchý hadřík.
- Použijte měkký, čistý hadřík a čisticí prostředek k odstranění odolných skvrn a nečistot z jednotky.
- Skladujte jednotku na bezpečném a suchém místě mimo dosah tepla a vody.

UPOZORNĚNÍ! Veškeré opravy musí provádět odborný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.

Čištění

Péčlivé čištění trenážeru prodlouží jeho životnost. Udržujte jej v čistotě pravidelným otíráním prachu. Pravidelná údržba prodlužuje životnost vašeho trenážeru a zabraňuje nehodám! Pro více informací prosím navštivte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

UPOZORNĚNÍ! Noste čistou obuv, abyste snížili riziko znečištění trenážeru.

Nejméně jednou ročně sejměte kryt, abyste odstranili prach.

Baterie

Alkalická knoflíková baterie LR44

Displej funguje na jednu knoflíkovou baterii LR44, kterou lze vyměnit na zadní straně displeje. Baterie musí být vložena správně.



Pokud je obrazovka nečitelná nebo fungují pouze části obrazu, postupujte následovně:

- Vyměňte baterii a počkejte 15 sekund.
- Baterii vložte správně.

Tipy pro používání baterie

- Baterii vyjměte, pokud je vybitá nebo když konzolu nebudete delší dobu používat.
- Baterii nenabíjejte, nerozebírejte ani nevhazujte do ohně.
- Při vkládání baterie dávejte pozor na polaritu + a -.
- Doporučuje se používat alkalické baterie, mají delší životnost než normální baterie.
- Baterie by měla být vyměněna, když displej ztratí jas nebo přestane zobrazovat.

Výměna baterií

- Pokud je obraz nečitelný, doporučujeme vyměnit baterii.
- Použijte alkalickou knoflíkovou baterii LR

KONZOLA (OBR. A)



- **MODE / RESET:** Stisknutím tlačítka MODE/RESET zvolte požadovanou funkci. Stisknutím tlačítka MODE/RESET na 4 sekundy resetujte hodnotu.

Funkce

- **STRIDES/MIN** Počet kroků za minutu během tréninku.
- **SCAN** Automaticky prochází jednotlivé funkce.
- **CNT** Zobrazuje celkový počet kroků provedených během cvičení.
- **TIME** Zobrazuje čas cvičení.

- CAL Zobrazuje kalorie spálené během cvičení.
- **UPOZORNĚNÍ!** Nejedná se o přesná měření.

Počítač

- Počítač se automaticky zapne při zahájení tréninku.
- Počítač se automaticky vypne, pokud nedojde k žádnému pohybu po dobu 4 minut.
- Všechny funkce se automaticky zastaví a v levém horním rohu počítače se zobrazí nápis „STOP“, pokud nedojde k žádnému pohybu po dobu 4 minut. Funkce se obnoví po restartu cvičení.

POKYNY NA CVIČENÍ (OBR. B, 1-5)

Úspěšný 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 několika 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 míse.

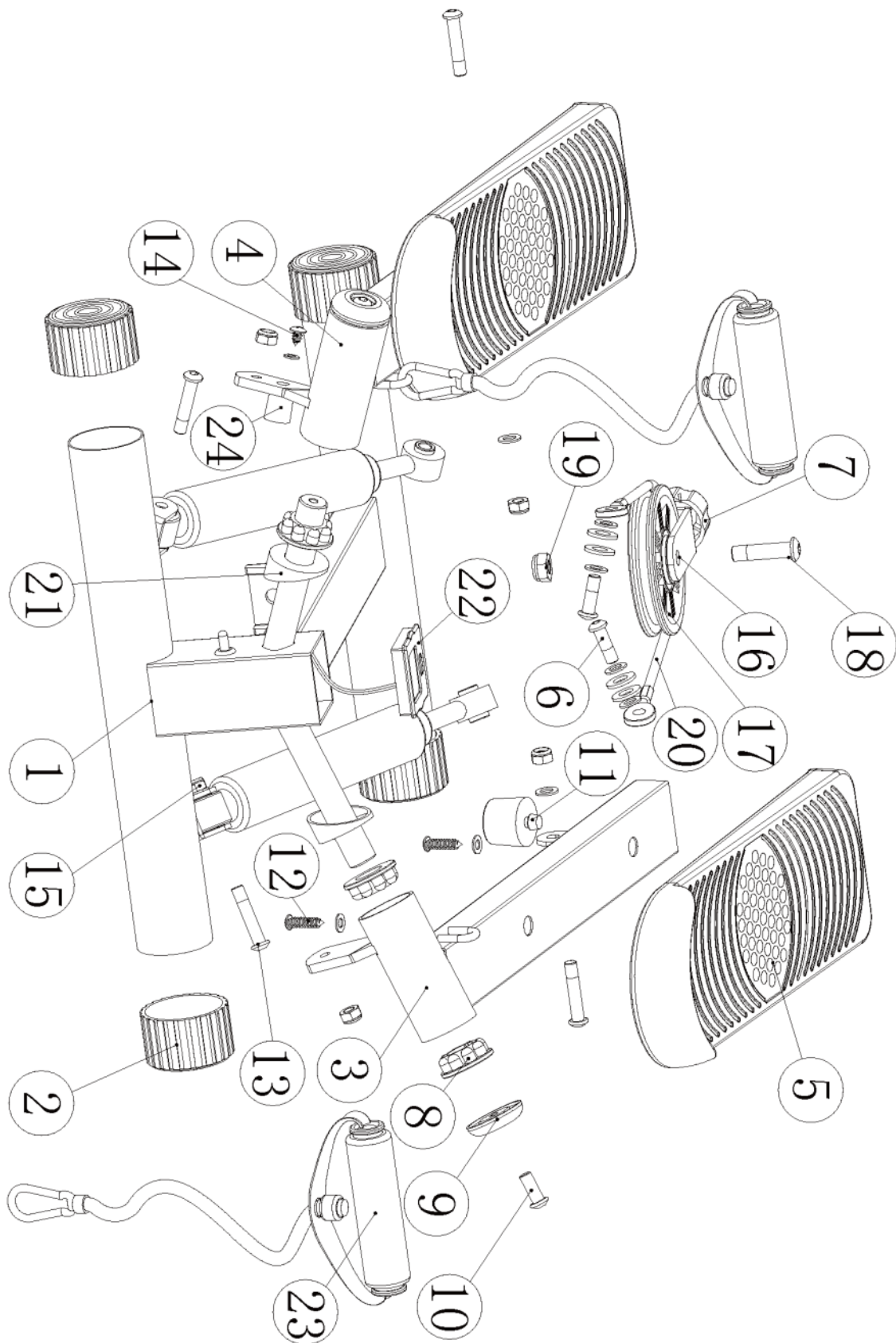
Protažení

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. B-1)
- Protažení vnitřní strany stehů (Obr. B-2)
- Hamstringy (Obr. B-3)
- Protažení Achillových šlach (Obr. B-4)
- Protažení bočních částí trupu (Obr. B-5)

Zklidnění

Účelem zklidnění je vrátit tělo do jeho (téměř) normální klidové polohy na konci tréninku. Správně provedené zklidnění pomalu snižuje vaši srdeční frekvenci a podporuje zotavení.



#	POPIS	POČET
1	Main frame	1
2	End cap (Ø50)	4
3	Pedal frame (L)	1
4	Pedal frame (R)	1
5	Pedal (L/R)	2
6	Bolt M8*25	2
7	Adjustment knob	1
8	Plastic bushring Ø40	4
9	Bolt cap	2
10	Bolt M6*20	2
11	Stopper	2
12	Bolt M5*20mm	4
13	Bolt M6*40mm	4
14	Bolt M5*10mm	1
15	Nut M8	4
16	Pulley bracket	1
17	Pulley 100	1
18	Pulley bolt M10*40mm	1
19	Nut M10	1
20	Cable 355mm	1
21	Oblique bushing Ø38	2
22	Computer	1
23	Bungee Cord	2
24	Magnet	1

virtufit

INFORMACE O SPOLEČNOSTI

Máte-li požadavek na servis nebo nákup dílů, navštivte stránky service@virtufit.nl. S aktuální žádostí vždy uvádějte číslo služby (ITS číslo) pro rychlé a efektivní vyřízení. Servisní požadavek musí být vždy podán prostřednictvím servisního formuláře.

Máte-li problém se fitness zařízením VirtuFit a chtěli byste odeslat požadavek na servis, naskenujte QR kód vpravo a vyplňte náš servisní formulář.



VIRTUFIT

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

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



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