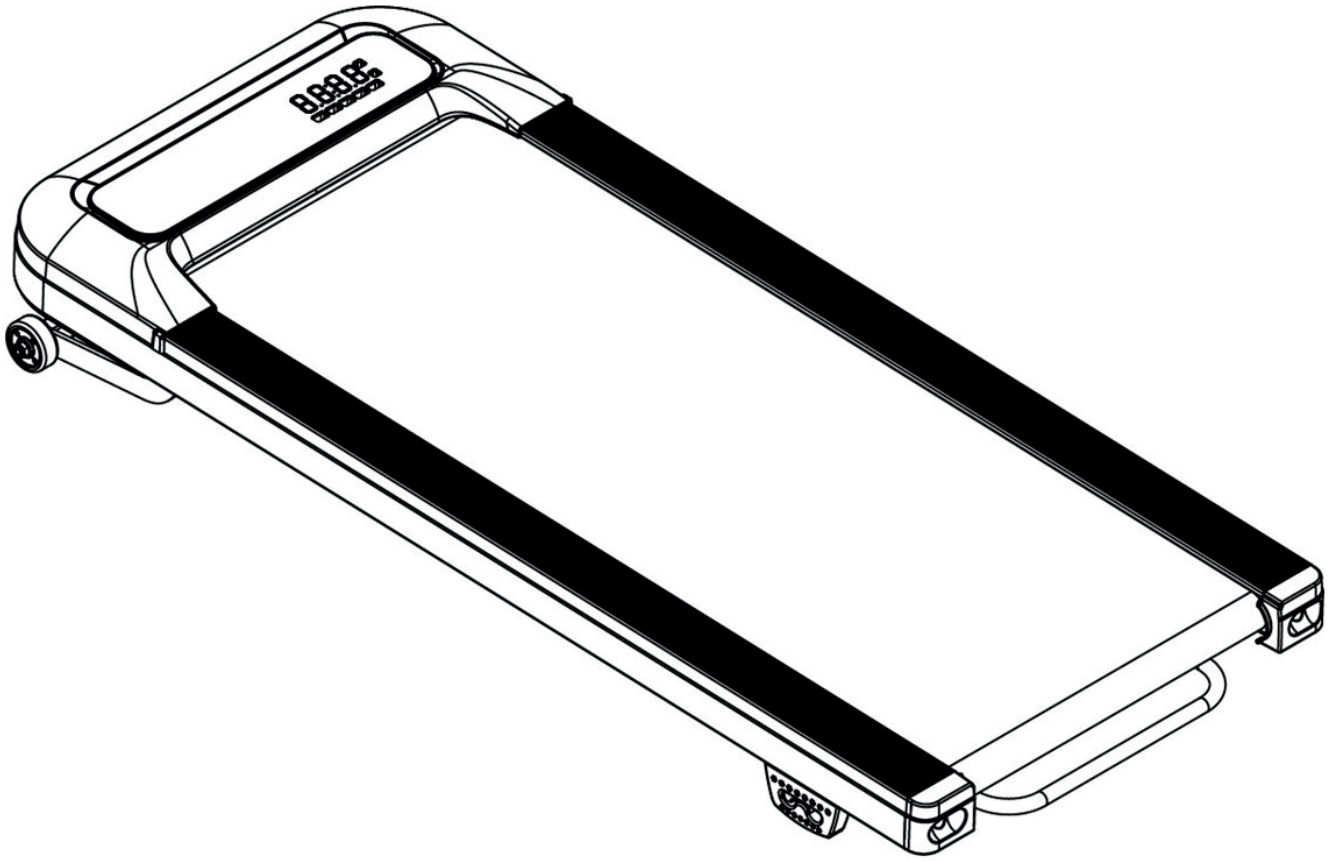
CZ SK

VIFITO

VIFITO RIO 30 iR

BĚŽECKÝ TRENAŽÉR

Návod k použití - Návod na použitie



OBSAH

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-5
Údržba	6
Návod k obsluze	7-12
Tipy na trénink	13-18
Průvodce řešením problémů	19-20

SK

Bezpečnostné pokyny	22
Montáž trenažéra	23-24
Údržba	25
Návod na obsluhu	26-31
Tipy na tréning	32-37
Sprievodca riešením problémov	38-39



Upozornění:

1. Před montáží trenažéru a jeho používáním si pozorně pročtěte celý uživatelský návod a dodržujte bezpečnostní pokyny.
2. Manuál si uschovejte pro případ budoucí potřeby.
3. Pro bezproblémové fungování trenažéru a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
4. Nesprávný postup montáže, nedodržení pokynů k údržbě a používání trenažéru v rozporu s návodem k použití mohou vést k poškození trenažéru, neuznání záruky či zpoplatnění servisního zásahu.

CZ

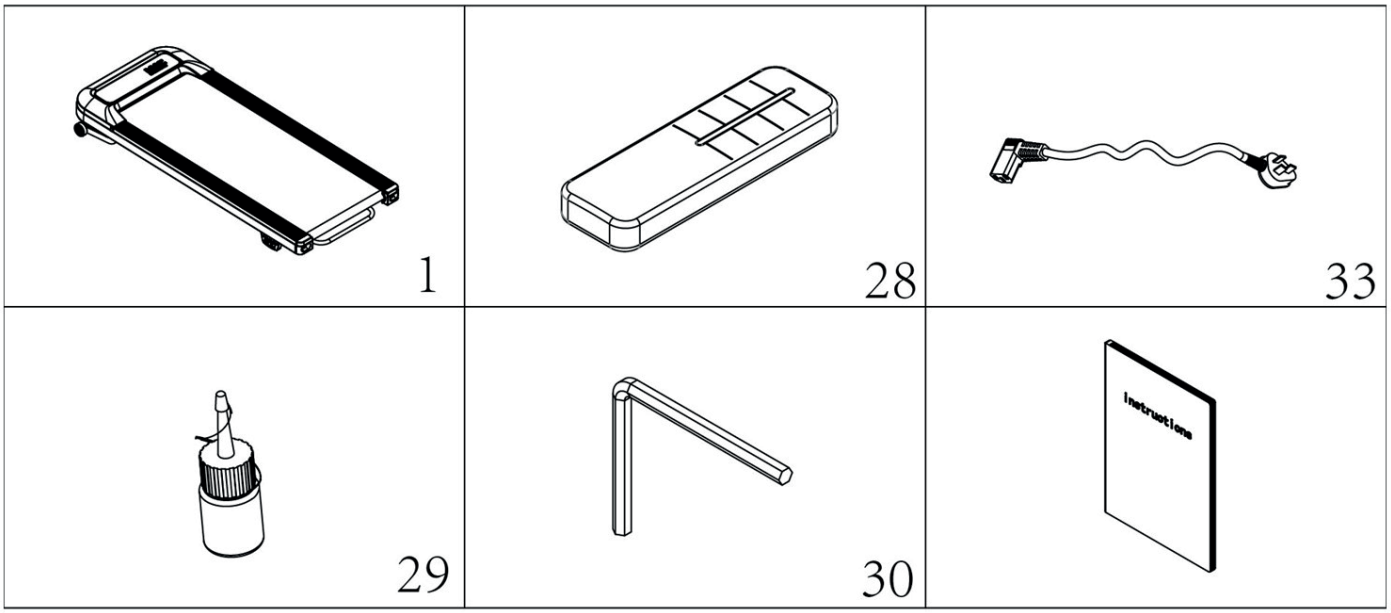


BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při používání vašeho trenažéru je třeba vždy potřeba dodržovat základní opatření:

1. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
2. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
3. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru, krom k tomu určených (držáky na láhev s pitím).
4. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
5. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
6. Pokud lze trenažér složit, tak po ukončení tréninku trenažér složte do úsporné polohy.
7. Udržujte kolem trenažéru dostatečně volný prostor pro manipulaci.
8. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
9. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
10. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na běžeckém pásu jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv určenou pro běhání. Neběhejte bosi!

SEZNAM DÍLŮ

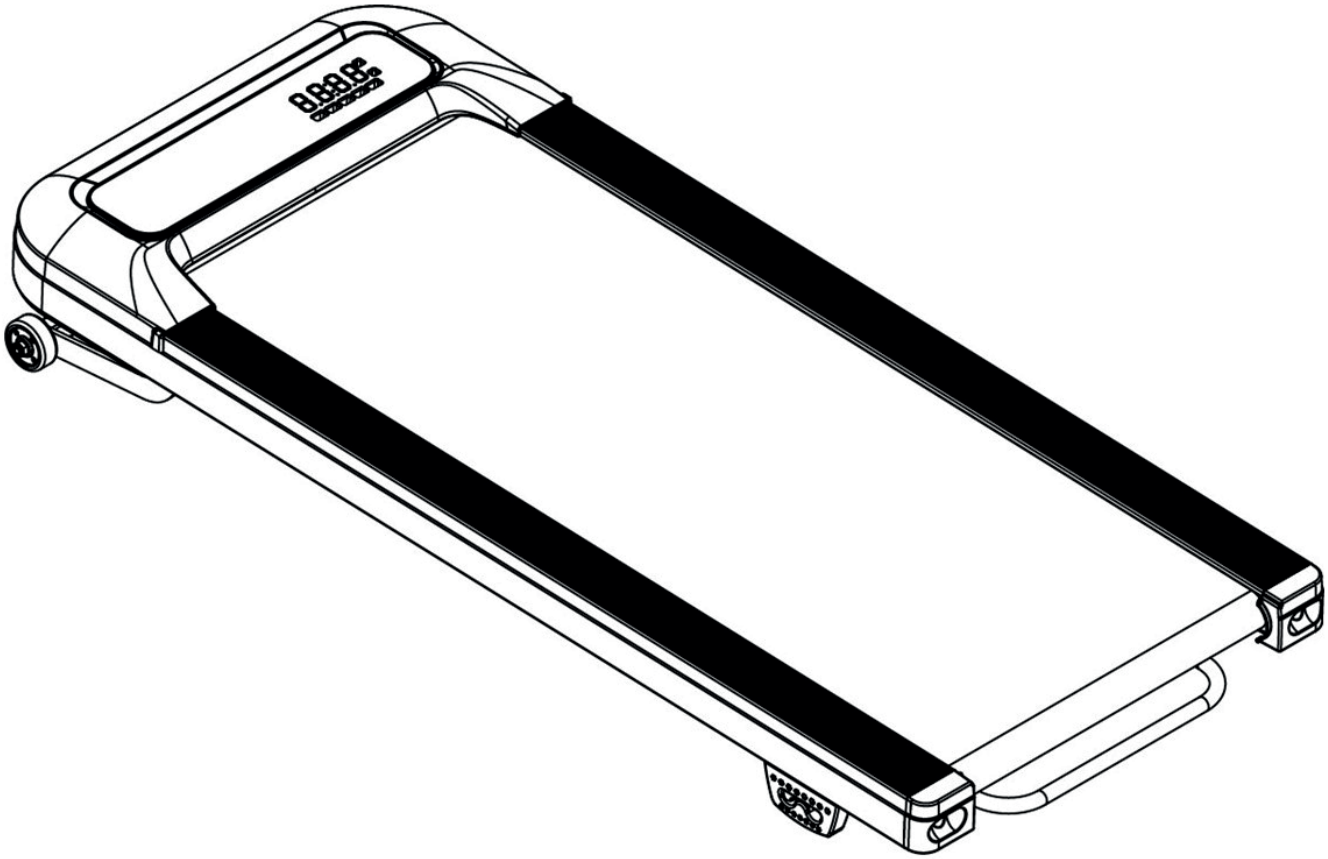


Č	Název	KS	Č	Název	KS
1	Běžecký pás	1	28	Dálkový ovladač	1
33	Napájecí adaptér	1	29	Lubrikant	1
30	Imbusový klíč	1		Uživatelský návod	1



Upozornění:

1. Pro bezproblémové fungování trenažéru a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
2. Nesprávný postup montáže, nedodržení pokynů k údržbě a používání trenažéru v rozporu s návodem k použití mohou vést k poškození trenažéru, neuznání záruky či zpoplatnění servisního zásahu.



Krok 1: Vybalení běžeckého pásu

Otevřete krabici, vyjměte z ní běžecký pás a položte jej na zem.

Běžecký pás je ihned připraven k použití.

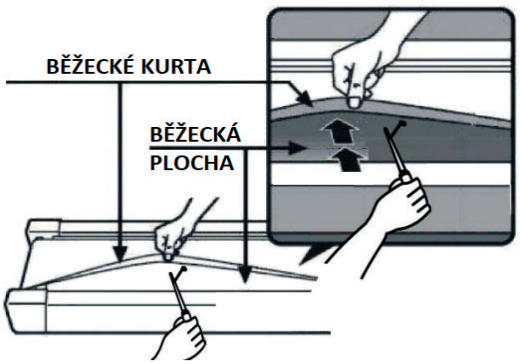
ČIŠTĚNÍ
Pravidelné čištění trenažéru prodlouží jeho životnost.

PO KAŽDÉM CVIČENÍ
Otřete povrchy běžeckého pásu čistým, vodou navlhčeným měkkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.

UDRŽUJTE POŘÁDEK
Pro praktickou údržbu doporučujeme mít trenažér umístěný na podložce určené pro běžecké pásy a 1x týdně vysávat nečistoty pod běžeckým trenažérem.

MAZÁNÍ
Pro zajištění optimální funkce trenažéru a životnosti je důležité, aby běžecká kurta po došlapové desce hladce klouzala a nedřela nasucho. Je proto třeba pravidelně každých 30 dní nebo 15 hodin provozu odchlípnout běžeckou kurtu a hmatem vyzkoušet, zda má došlapová deska na vrchní straně na sobě mastný film po celé ploše. Pokud je povrch došlapové desky mastný, není nutné další mazání. Pokud je povrch došlapové desky na dotek suchý, je nutné ji namazat (viz postup níže). Základní lubrikant pro mazání je součástí dodávky trenažéru, pro jeho následné dokoupení se můžete obrátit na svého prodejce, nebo zavolejte na servisní linku ohledně výběru vhodného lubrikantu. Pro promazání běžecké kurty je vhodný pouze speciální lubrikant určený pro běžecké pásy!

APLIKACE LUBRIKANTU NA BĚŽECKOU KURTU
Dle obrázku aplikujte lubrikant pro běžecké pásy pod běžeckou kurtu - přesněji mezi běžeckou kurtu a došlapovou desku pásu, tak aby se olej rozprostřel po celé ploše. Po aplikaci lubrikantu je vhodné pár minut chodit na pásu, pro rozprostření lubrikantu po celé běžecké kurtě.



VAROVÁNÍ: Pozor na nadbytečné aplikování lubrikantu. Povrch by měl být lehce mastný na dotek. Přebytečné mazivo je třeba otřít papírovou utěrkou.

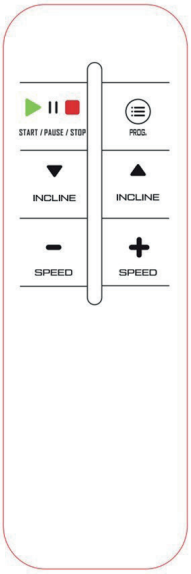
BEZPEČNOSTNÍ RADY

CO JE POTŘEBA NEŽ ZAČNEME?

1. K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být trenažér obsluhován pouze dle návodu.
2. Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
3. Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem potvrdit, zda jste schopni na tomto trenažéru trénovat ze zdravotního hlediska.
4. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
5. Před zahájením tréninku si vyzkoušejte skládání a rozkládání běžeckého pásu přes hydraulický píst viz. kapitola Skládání a přesun.
6. Doporučujeme pravidelnou kontrolu funkčnosti a řádného stavu trenažéru.
7. Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován a chráněn před opotřebením a případným poškozením.
8. Pokud je trenažér v servisním stavu, tak nesmí být do realizace opravy používán.
9. Běžecký trenažér může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink běhu a chůze dospělých osob.
10. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru 100 kg a jeho určení dle normy použití DIN EN957.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ





ZOBRAZENE HODNOTY NA DISPLEJI

INC (SKLON): Zobrazuje aktuální sklon běžecké plochy v rozsahu 0 - 9 %
SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje aktuální rychlost pásu v rozsahu 0,8 km/h do 6,0 km/h.
TIME (ČAS): Zobrazuje čas od začátku, nebo do konce tréninku.
DIST (VZDÁLENOST): Zobrazuje vzdálenost
KCAL (KALORIE): Zobrazuje orientační počet spálených kalorií od začátku tréninku.

Zobrazované hodnoty se střídají každých 5 sekund.

PŘEHLED TLAČÍTEK NA DÁLKOVÉ OVLADAČI

Tlačítko PROG: Prostřednictvím tohoto tlačítka si můžete vybrat z přednastavených programů P1 - P3.

Tlačítko START/PAUSE/STOP: Stisknutím tlačítka během nečinnosti se pás rozjede na nejnižší rychlost. Krátkým stisknutím během tréninku se pás pozastaví, opětovným stisknutím tlačítka se pás znovu rozeběhne.
Stisknutí a podržením při během tréninku se pás pomalu zastaví, trénink se ukončí a hodnoty vynulují.
Stisknutím a podržením během nečinosti se pás přepne do režimu spánku. Stisknutím jakéhokoliv tlačítka v režimu spánku se pás opět uvede do pohotovosti.

Tlačítka pro rychlost “SPEED+” a “SPEED-”: Slouží pro nastavení rychlosti při běhání po 0.1 km/h. Pokud budete tlačítko držet déle jak vteřinu, automaticky se bude rychlost zvyšovat / snižovat. Tlačítka také slouží k úpravě hodnot parametrů při nastavování tréninku.

Tlačítka pro sklon LIFT+ a LIFT-: tlačítka slouží pro nastavení sklonu během tréninku. Tlačítka také slouží k úpravě hodnot parametrů při nastavování tréninku.

ZAČÍNÁME

NEZAPOMEŇTE:

1. Zkontrolujte, zda nic nebrání pohybu trenažéru.
2. Zapojte napájecí kabel a zapněte běžecký pás.
3. Postavte se na bočnice běžeckého trenažéru.
4. Připevněte sponu bezpečnostního klíče ke svému oblečení.

TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

A) QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)

B) PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

A. QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)

Jednoduše stiskněte tlačítko START a začněte Váš trénink. Běžecký pás se rozjede a začnou se vám načítat hodnoty. V tomto typu tréninku zpravidla manuálně upravujete rychlost a sklon tlačítky.

REŽIM PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ TRÉNINKU

KROK 1: Stisknutím tlačítka START zahájíte pohyb pásu. Pomocí tlačítek SPEED +/- nebo LIFT +/- můžete kdykoli během tréninku upravit požadovanou rychlost a sklon.

KROK 2: Během programu QUICK START se budou automaticky načítat hodnoty: ČAS (TIME), KALORIE (KCAL), VZDÁLENOST (DIST).

TIP: Stisknutím tlačítka PAUSE můžete svůj trénink přerušit a opětovným stisknutím tlačítka START můžete pokračovat v tréninku.

B. PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

Prostřednictvím tlačítka PROG na dálkové ovladači můžete vybrat některý z přednastavených tréninků z programové nabídky. Můžete vybírat mezi přednastavenými programy zaměřené na spalování tuku a kondici apod.

Všechny přednastavené programy mají 10 časových úseků; rychlost a sklon je určen pro každý úsek. K dispozici jsou 3 přednastavené programy s pevným časem trvání 30 minut.

KROK 1: Stisknutím tlačítka PROG si můžete vybrat jeden z 6 přednastavených programů (P1 až P6).
Výběr potvrďte tlačítkem START. Přednastavený cílový čas pro každý program je 30:00 minut a nelze jej upravit.

KROK 2: V průběhu tréninkového programu si můžete upravit rychlost a sklon stisknutím tlačítek SPEED +/- nebo LIFT +/-

Nastavená RYCHLOST a SKLON se bude regulovat dle vašeho nastavení, ale po ukončení daného úseku se vrátí opět na původní hodnoty přednastaveného tréninku.

KROK 3: Stisknutím tlačítka PAUSE si můžete trénink pozastavit. Tlačítkem STOP zastavíte trénink.

TABULKA PŘEDNASTAVENÝCH PROGRAMŮ:

Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
čas		180 S	180 S	180 S	180 S	180 S	180 S	180 S	180 S	180 S	180 S
P01	SPEED	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**6**	**5**	**4**
	INCLINE	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**
P02	SPEED	**0**	**2**	**4**	**6**	**8**	**9**	**8**	**6**	**4**	**2**
	INCLINE	**2**	**3**	**5**	**4**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**	**4**
P03	SPEED	**0**	**1**	**2**	**3**	**2**	**1**	**2**	**3**	**2**	**1**
	INCLINE	**1**	**1.5**	**2**	**2**	**2.5**	**2.5**	**3**	**3**	**2.5**	**2.5**

TRÉNINKOVÉ APLIKACE

Pro zpříjemnění Vašeho tréninku, monitoring aktivit a dosažených výsledků je možné využívat vybrané tréninkové aplikace spolupracující s trenažérem prostřednictvím bluetooth připojení.

Připojení chytrého telefonu

KROK 1: Zapněte bluetooth na vašem telefonu / tabletu.

KROK 2: Zapněte vámi vybranou aplikaci, v ní vyhledejte běžecký pás a připojte jej.

Tréninkové aplikace

Tréninkové aplikace rozšiřují základní programovou nabídku běžeckých pásů o videa z tras po celém světě, závody, cvičební tipy a nabízí také vytvoření vlastní trasy na mapě.

Většina aplikací nabízí zkušební verzi zdarma a následně je zpoplatněna na bázi měsíčního, nebo ročního předplatného. Některé aplikace nabízí kompletní obsah zdarma.



POZNÁMKA: Tréninkové aplikace jsou produktem třetí strany a proto doporučujeme vyzkoušet, zda je váš tablet či telefon s konkrétní aplikací kompatibilní. Výrobce VIFITO nemůže zaručit funkčnost aplikací a nést za kompatibilitu s trenažérem odpovědnost.

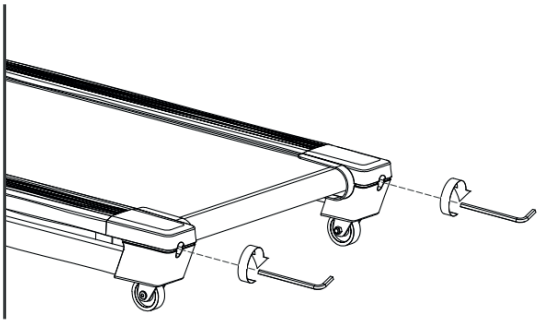
NASTAVENÍ NAPNUTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Běžecký pás prošel po výrobě přísnou kontrolou QC. Pokud tedy dojde k vychýlení či předpětí běžecké kurty, mohou k tomu být následující důvody:

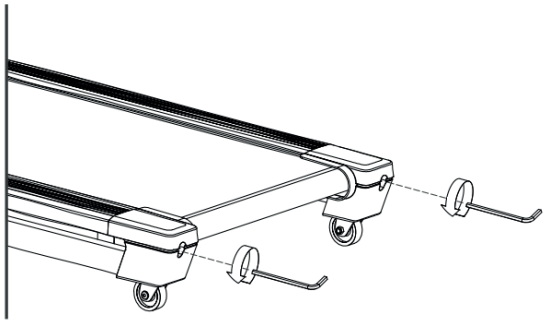
1. Rám není stabilně položen.
2. Uživatel neběží uprostřed běžeckého pásu.
3. Uživatel došlapuje na každou nohu jinou silou.



Pro napnutí běžecké kurty použijte následující postup:



Zvýšit napětí



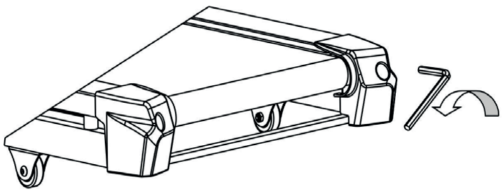
Snížit napětí

Obrácený postup použijte pro uvolnění přepětí běžecké kurty.

VYCENTROVÁNÍ BĚŽECKÉ KURTY

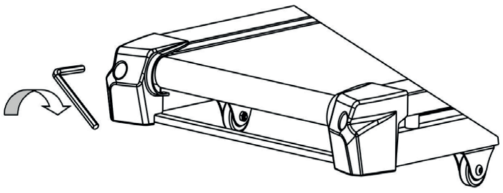
VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

Tento postup je velmi důležitý. Postupujte následovně. Při seřizování pásu otočte šroubem na pravé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě chůze nebude pás ve středu, opakujte tento postup. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doleva, otočte pravým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček. Po seřízení pásu můžete začít znovu cvičit.



VYCHÝLENÍ PÁSU DOLEVA

V případě, že se pás posunul doleva, otočte šroubem na levé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě chůze nebude pás zcela ve středu, pak postup opakujte. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doprava, otočte levým šroubem lehce protisměru hodinových ručiček.



JAK TRÉNOVAT?

Běh je velmi efektivní formou kondičního tréninku. S běžeckým trenažérem můžete doma nezávisle na počasí provádět kontrolovaný a dávkovaný běžecký trénink. Běžecký trenažér je vhodný nejen pro jogging, nýbrž také pro trénink chůze. Dříve než začnete s tréninkem, přečtěte si pečlivě následující pokyny!

Plánování a řízení vašeho běžeckého tréninku

Podkladem pro plánování tréninku je Vaše aktuální tělesná kondice. Zátěžovým testem může Váš lékař diagnostikovat Vaší osobní výkonnost, která představuje základ pro plánování Vašich tréninků. Pokud jste si nenechali provést zátěžový test, je nutno se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení, popř. přetížení. Pro plánování byste si měli pamatovat následující zásadu: Vytrvalostní trénink je regulován jak dobou zatížení, tak i výší/intenzitou zatížení.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

Intenzita zatížení: Intenzita zatížení je při běžeckém tréninku přednostně kontrolována prostřednictvím Vaší srdeční frekvence.

Maximální puls: Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

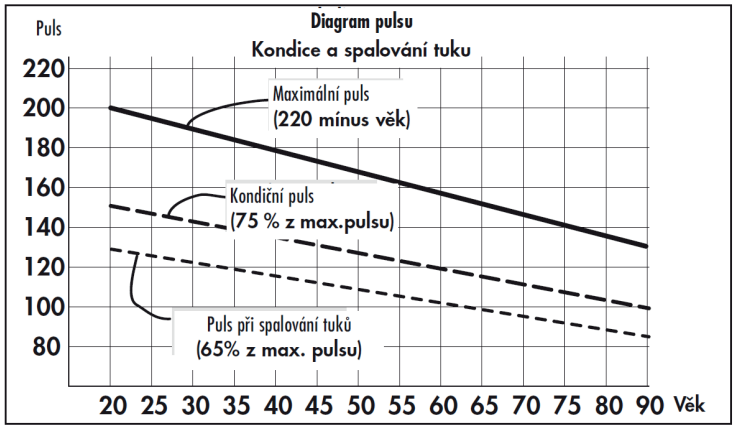
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

Příklad: Věk 50 let > 220 – 50 = 170 tepů/min.

Puls při zátěži: Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků
75% = tréninkový cíl zlepšení kondice
V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Intenzita je při tréninku s běžeckým trenažérem na jedné straně regulována rychlostí běhu a na druhé straně úhlem sklonu pásu. Se stoupající rychlostí běhu se zvyšuje tělesné zatížení. Roste rovněž, pokud se zvětší úhel sklonu. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa běhu nebo tréninku s vysokým úhlem sklonu pásu, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost běhu a úhel sklonu tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence podle výše uvedených údajů. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity.



ROZSAH ZÁTĚŽE

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:
Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

Doporučení:

Tréninková jednotka 10 min při každodenním tréninku nebo tréninková jednotka 20 – 30 min při tréninku 2-3x týdně.

Tréninková jednotka 30 – 60 min při tréninku 1-2x týdně
Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut.

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech v následujících intervalech:

Četnos tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
1. týden	
3 x týdně	1 minuta běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 1 minuta běhu 1 minuta chůze
2. týden	
3 x týdně	2 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze
3. týden	
3 x týdně	3 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze
4. týden	
3 x týdně	4 minuty běhu 1 minuta chůze 5 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu
	1 minuta chůze

ROZCVIČENÍ

Před každým tréninkem by měla být vždy kvalitní rozcvička, lehké rozehřátí a následně po tréninku zklidnění a protažení.

Následující doporučení praktikujte nejlépe třikrát týdně a jeden den mezi tréninky si odpočiňte. Po několika měsících můžete cviky navýšit na čtyřikrát až pětkrát týdně. Správné prohřátí a rozcvičení těla před cvičením je účinná prevence proti zraněním a zvýšení efektivity tréninku. Pravidelné protahování je důležité také kvůli lepší regeneraci svalů a prevence zranění a “svalové horečce.”



Uvolnění hlavy
Nakloňte hlavu doprava tak, abyste cítili malý tah ve svalechna levé straně krku. V této pozici vydržte pár vteřin. Opakujte na levé straně. Následně zakloňte hlavu dopředu a pak dozadu. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Předklon
Pomalu se předkloňte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíce to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Úklon na stranu
Zvedněte ruku co nejvýše nad hlavu. Mírně se nakloňte doleva dokud neucítíte napnutí svalů na pravé straně. V pozici vydržte pár vteřin, pak se uvolněte a procvičte i druhou stranu. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Lehké pokrčení v kolenou
Nohy mějte postavené na šířku ramen, ruce natáhněte před sebe. Pokrčte kolena a jděte plynule do podřepu. Pohlídejte si vždy pozici kolen, které musí být být pevně fixovány. Cvičení několikrát zopakujte.



Protažení dolní části zad
Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přibližte k podlaze. Opatrně se posaďte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.



Protažení hamstringů
Posaďte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici po dobu 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.

ZAHŘÍVÁNÍ

Na počátku každé tréninkové jednotky byste se měli 3-5 minut s pomalu rostoucím zatížením zahřívat, abyste uvedli své srdce/krevní oběh a svalstvo „do pohybu“.

ZKLIDŇOVÁNÍ

Stejně důležité je takzvané „zklidňování“. Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu dobíhat.

Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda Váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Určitý vytrvalostní výkon zvládnete s menším srdečním / oběhovým výkonem.
2. Vydržíte určitý vytrvalostní výkon se stejným srdečním / oběhovým výkonem delší dobu.
3. Po určitém srdečním / oběhovém výkonu se zotavíte rychleji než předtím.

Zvláštní pokyny k tréninku

Průběh pohybů při běhu je asi všem znám. Přesto je třeba pamatovat na pár základních pravidel:

1. Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
2. Nastupujte na stroj a vystupujte z něj pouze při úplném klidu pásu a držte se přitom pevně madel.
3. Trénujte s odpovídající běžeckou, popř. sportovní obuví.

Běh na běžeckém trenažéru se odlišuje od běhu na normálním podkladu. Proto byste se měli na běžecký trénink na trenažéru připravit pomalou chůzí.

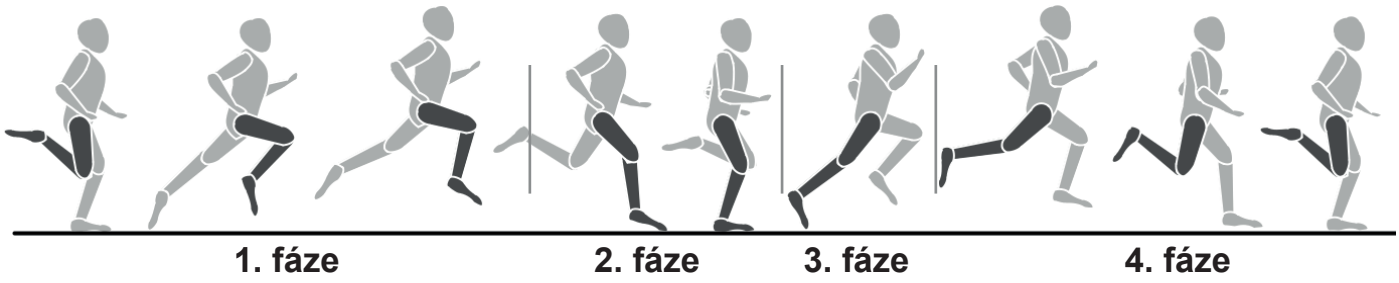
Během prvních tréninkových jednotek se pevně držte madel, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. To platí zejména při obsluze počítače během tréninku.

1. Běhejte pokud možno rovnoměrným rytmem.
2. Trénujte pouze uprostřed pásu.

BIOMECHANIKA A TRÉNINK NA TRENAŽÉRU

Na běžeckém trenažéru lze provádět různé formy tréninku, od chůze a joggingu až po sprint. Provádění pohybů při chůzi, joggingu, běhu a sprintu se přitom rozděluje do 4 fází:

Fáze	Začátek	Konec	Pokyny / popis pohybu
1. Přední švihová fáze	**Opěrná noha pod těžištěm těla**	**Došlap**	Zde probíhá maximální ohnutí kolene a slouží hlavně k vyšvihnutí nohy dopředu. Při došlapu jsou během 10-20 ms spodní končetiny ztlumeny pasivním zbrzďovacím pohybem
2. Přední opěrná fáze	**Došlap**	**Vertikální držení těla**	Při došlapu vznikají síly, které jsou dvou až trojnásobkem tělesné hmotnosti. Je třeba proto dbát na nošení vhodné obuvi pro adekvátní absorbování vznikajících sil a zajištění zdravé pronace nohy.
3. Zadní opěrná fáze	**Vertikální držení těla**	**Odraz z nohy**	V konečné fázi se noha pokrčí a proběhne odraz přes palec
4. Zadní švihová fáze	**Odraz z nohy**	**Vertikální držení těla**	



BĚŽECKÉ STYLY

Průběhy pohybů při běhu nelze normovat a proto je výběr ekonomického běžeckého stylu velmi individuální a závisí především na rychlosti běhu a tělesné konstrukci. Rozlišuje se mezi různými typy pokládání chodidla.

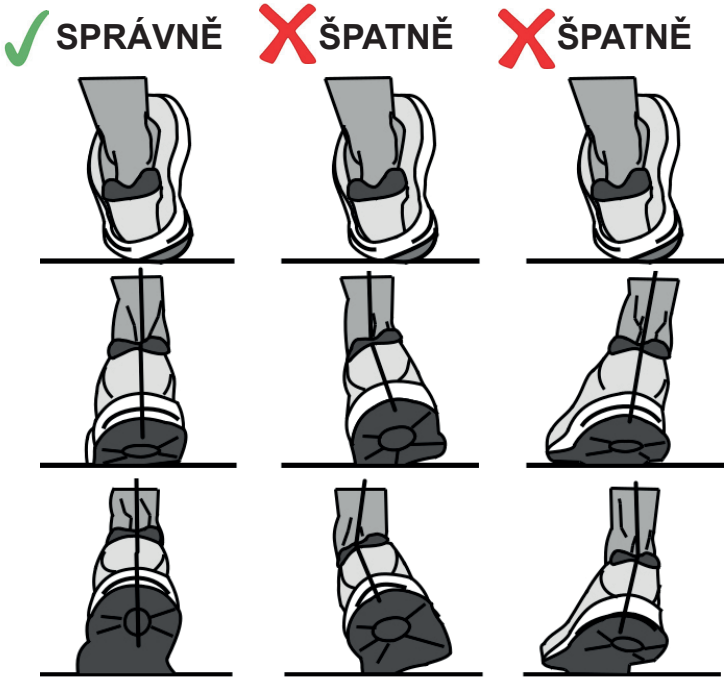
- **Dopad na bříško**: Úvodní kontakt se zemí probíhá přední částí nohy. Koleno je při nárazu na zem mírně pokrčeno a proto je větší část vznikajících sil ztlumena svalstvem.
- **Dopad na patu**: Úvodní kontakt se zemí probíhá patou. Koleno je při nárazu na zem prakticky nataženo a pohyb je tlumen pasivním pohybovým aparátem a obuví.
- **Dopad na celou nohu**: Úvodní kontakt se zemí probíhá celou nohou. Jedná se o kombinaci dopadu na bříško a na patu.

Díky správné běžecké technice předejdete únavě a případným zraněním. Důležité je respektovat biomechanické nároky při běhu a vznikající síly, které mohou záviset na následujících bodech:
- rychlost, technika běhu
- vlastnosti povrchu / profil trasy, obuv
- tělesná konstrukce, statika dolních končetin

PRONACE NOHY

Pronace popisuje přirozené ztlumení nohy pro odpružení nárazu. Pronace nohy může podle typu běžce vypadat různě. Rozlišujeme mezi normální pronací, nadměrnou pronací a supinací.

Běžecká obuv by měla u běžce s normální pronací vždy podporovat přirozený pohyb pronace, aniž by byl omezen stabilizačními technologiemi. Pro běžce představuje především nadměrná pronace a supinace velký problém a může vést k různým poraněním. Vhodnou běžeckou obuví lze však individuální indispozice a problémy potlačit.





PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

PROBLÉM	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
Na monitoru se nic nezobrazuje	1. Napájecí kabel není správně zapojen. 2. Porucha na celém kabelu nebo nesprávné připojení. 3. Ochrana proti přetížení.	1. Zkontrolujte připojení napájecího kabelu. 2. Správně zapojte konektory. 3. Resetujte ochranu proti přetížení.
Běžecký pás prokluzuje	1. Běžecký pás je příliš volný. 2. Řemen motoru je volný.	1. Utáhněte běžecký pás. 2. Utáhněte řemen motoru.
Běžecká kurta neobíhá hladce	1. Nedostatek mazacího oleje. 2. Běžecká kurta je příliš napnutá.	1. Přidejte mazací olej na pás a desku. 2. Uvolněte běžeckou kurtu.
Motor nefunguje	1. Bezpečnostní klíč není správně připevněn. 2. Kabel motoru není dobře připojen. 3. Celý kabel není dobře zapojen. 4. Poškozený ovladač. 5. Poškozený motor.	1. Vložte bezpečnostní klíč. 2. Zkontrolujte připojení motorového kabelu. 3. Připojte znovu celý kabel. 4. Vyměňte ovladač. 5. Vyměňte motor.
Nefunkční tlačítka	1. Poškozená klávesnice	1. Vyměňte klávesnici či konzoli.

V případě náročnějších servisních zásahů se vždy obracejte na autorizovaný servis zn. VIFITO či svého prodejce.

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
E01	Softwarová nadproudová ochrana	Zkontrolujte, zda nebyla překročena maximální nosnost stroje. Po obnovení napájení lze zařízení znovu používat.
E02	Hardwarová nadproudová ochrana	Zkontrolujte, zda nebyla překročena maximální nosnost stroje. Po obnovení napájení lze zařízení znovu používat.
E04	Vstupní napětí je příliš nízké nebo došlo k poruše řídicí jednotky.	Zkontrolujte, zda je napájecí napětí v normě. Pokud je napětí v pořádku a chyba přetrvává, kontaktujte servisní středisko.
E05	Vstupní napětí je příliš vysoké nebo došlo k poruše řídicí jednotky.	Zkontrolujte, zda je napájecí napětí v normě. Pokud je napětí v pořádku a chyba přetrvává, kontaktujte servisní středisko.
E06	Došlo k problému v kabeláži motoru nebo v připojení fázových vodičů.	Kontaktujte servisní středisko.
E07	Došlo k nadměrné zátěži nebo k zablokování motoru či válce.	Zkontrolujte, zda nejsou převodové části nebo běžecký pás mechanicky blokovány. Pokud problém přetrvává, kontaktujte servisní středisko.
E08	Motor nebo válec je zablokovaný.	Zkontrolujte, zda nejsou převodové části nebo běžecký pás mechanicky blokovány. Pokud chyba přetrvává, kontaktujte servisní středisko.
E09	Překročení maximální nosnosti nebo zablokování některé části běžeckého pásu způsobilo nadměrný proud a aktivaci ochrany systému.	Zkontrolujte, zda nebyla překročena maximální nosnost stroje a zda se pás pohybuje volně. Pokud chyba přetrvává, kontaktujte servisní středisko.
E10	Došlo k přetížení systému.	Doporučuje se namazat běžeckou plochu vhodným mazivem. Pokud chyba přetrvává i po provedení údržby, kontaktujte servisní středisko.
E12	Došlo k přerušení komunikace mezi displejem a řídicí jednotkou. Zařízení nelze spustit a na displeji se zobrazí chybový kód.	Kontaktujte servisní středisko.
E13	Probíhá inicializace nebo učení systému zdvihu / sklonu.	Pokud hlášení nezmizí po dokončení inicializace nebo se opakuje, kontaktujte servisní středisko.

EU PROHLÁŠENÍ O SHODĚ

Zplnomocněný zástupce/dovozce: Trinteco spol. s r.o. Česká republika

Adresa: Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, IČ 05254175
Výrobek: model K12411 pod obchodním označením **VIFITO Rio 30 iR** (kat: VFT-310-F30)
Popis: Běžecký pás pro domácí použití

Prohlašujeme, že výrobek splňuje všechna příslušná ustanovení uvedených směrnic:
Strojní zařízení-směrnice 2006/42/ES, Elektrické zařízení nízkého napětí-směrnice 2014/35/EU, Elektromagnetická kompatibilita-směrnice 2014/30/EU, Omezení používání některých nebezpečných látek v elektrických a elektronických zařízeních-směrnice 2011/65/EU
Toto prohlášení se vydává na výhradní odpovědnost výrobce.
Osoba pověřená kompletací technické dokumentace: Trinteco spol. sr. o., Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, Česká republika.

Harmonizované technické normy a technické normy použité k posouzení shody:
EN IEC 55014-1:2021, EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021, EN 61000-3-3:2013+A2:2021, EN IEC 55014-2:2021, EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019+A15:2021 a EN 62233:2008.

Ověření provedl:
Guangdong Lintek Certification Group Co., Ltd., Room 318, No.116-2, Guanlan Road, Fucheng Street, Longhua District, Shenzhen, Guangdong, China

Certifikáty/ test reporty:
LTR25081203HS vydáno 12.08. 2025, LTR25081202HE vydáno 12.08. 2025.

Výrobek je za podmínek obvyklého a určeného použití bezpečný a přijali jsme opatření, kterými zabezpečujeme shodu všech výrobků uváděných na trh s technickou dokumentací a se základními požadavky dle citovaných směrnic a norem.

CE

V Praze dne 06.10. 2025
Eduard Nypl, jednatel společnosti



TRINTECO spol s r.o.
Na Strži 2102/61a
140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika

Tel.: + 420 725 552 257
email.: info@trinteco.cz
web.: www.trinteco.cz

Společnost zapsaná v obchodním rejstříku vedeném u Městského soudu v Praze, oddíl C, vložka 260739

SK

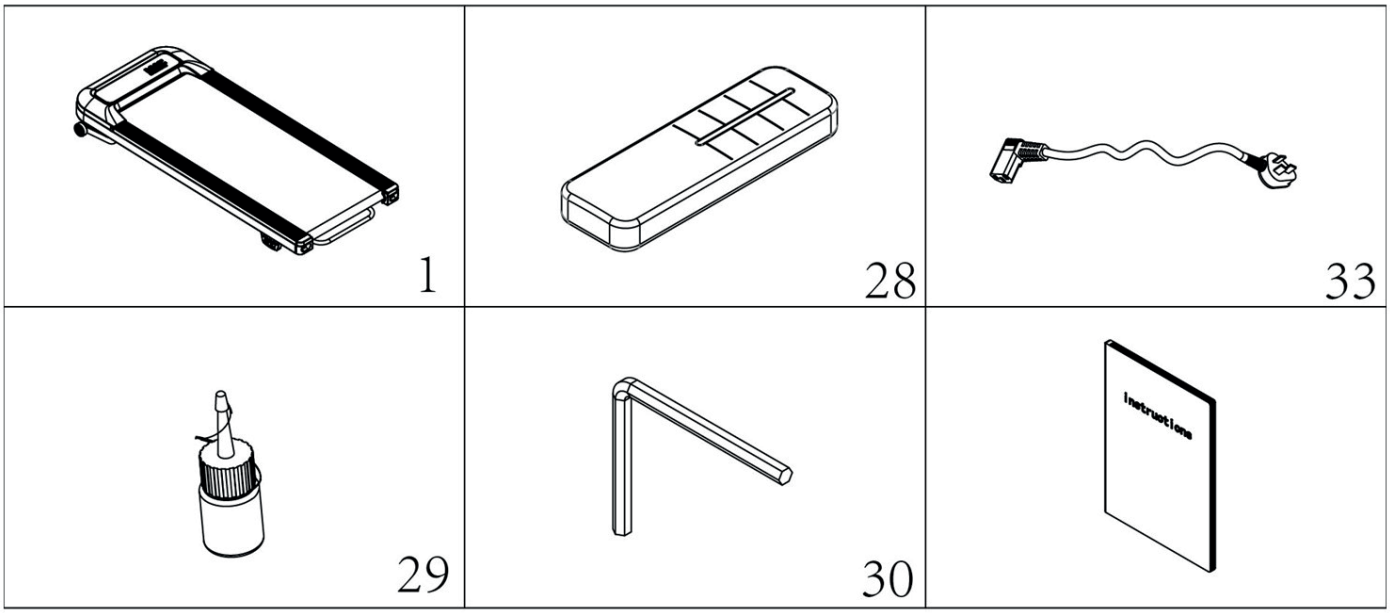


BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pri používaní vášho trenažéra je treba vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

1. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad oprávnenej osoby.
2. Uistite sa, že produkt používate iba na účely popísané v tomto manuáli. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo úrazu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.
3. Nikdy nevkladajte predmety do otvorov v trenažéri, okrem na to určených (držiaky na fľašu s pitím).
4. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
5. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
6. Pokiaľ je možné trenažér zložiť, tak po ukončení tréningu trenažér zložte do úspornej polohy.
7. Udržujte okolo trenažéra dostatočne voľný priestor na manipuláciu.
8. Trenažér je určený iba pre domáce použitie podľa normy EN ISO 20957.
9. Ak pocítite mdloby, závraty či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
10. Pri používaní trenažéra noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na bežeckom páse akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv určenú pre behanie. Nebehajte bosí!

ZOZNAM DIELOV

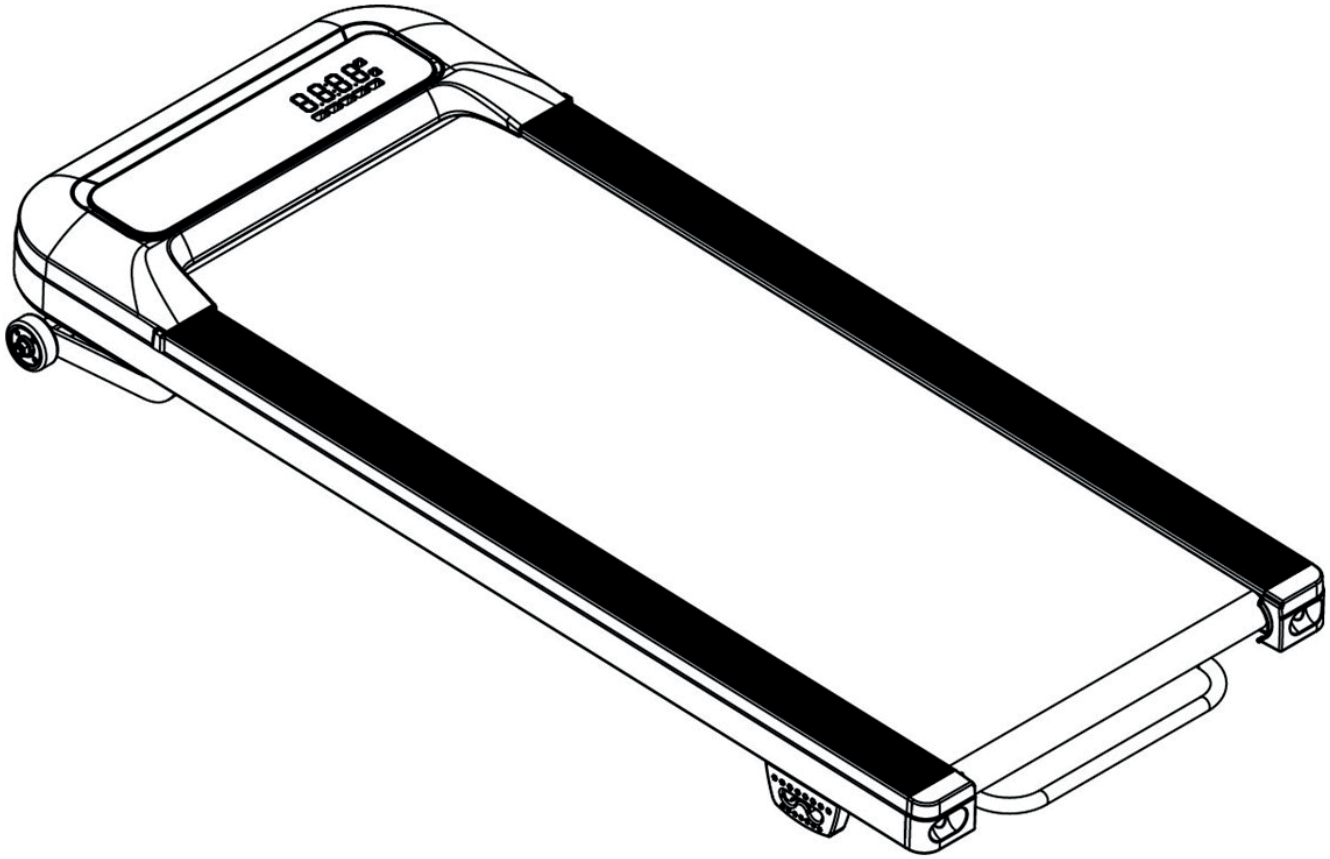


Č	Název	KS	Č	Název	KS
1	Bežecký pás	1	28	Diaľkový ovládač	1
33	Napájací adaptér	1	29	Lubrikant	1
30	Imbusový kľúč	1		Používateľský návod	1



Upozornenie:

1. Pre bezproblémové fungovanie trenažéra a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéra.
2. Nesprávny postup montáže, nedodržanie pokynov na údržbu a používanie trenažéra v rozpore s návodom na použitie môžu viesť k poškodeniu trenažéra, neuznaniu záruky či spoplatneniu servisného zásahu.



Krok 1: Vybalenie bežeckého pásu

Otvorte krabicu, vyberte z nej bežecký pás a položte ho na zem.

Bežecký pás je ihneď pripravený na použitie.

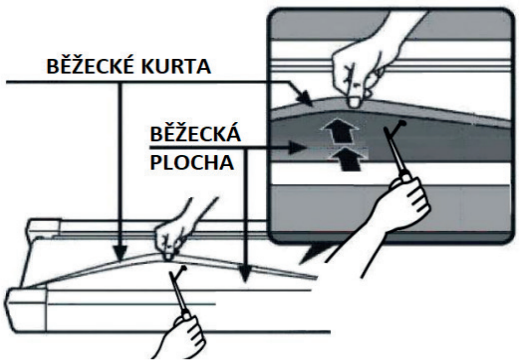
ČISTENIE
Pravidelné čistenie trenažéra predĺži jeho životnosť.

PO KAŽDOM CVIČENÍ
Utrite povrchy bežeckého pásu čistou, vodou navlhčenou mäkkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.

UDRŽUJTE PORIADOK
Pre praktickú údržbu odporúčame mať trenažér umiestnený na podložke určenej pre bežecké pásy a 1x týždenne vysávať nečistoty pod bežeckým trenažérom.

MAZANIE
Pre zabezpečenie optimálnej funkcie trenažéra a životnosti je dôležité, aby bežecká kurta po došľapovej doske hladko kĺzala a nedrela nasucho. Je preto potrebné pravidelne každých 30 dní alebo 15 hodín prevádzky odchlipnúť bežeckú kurtu a hmatom vyskúšať, či má došľapová doska na vrchnú strane na sebe mastný film po celej ploche. Pokiaľ je povrch došľapovej dosky mastný, nie je nutné ďalšie mazanie. Pokiaľ je povrch došľapovej dosky na dotyk suchý, je nutné ju namazať (viď postup nižšie). Základný lubrikant na mazanie je súčasťou dodávky trenažéra, pre jeho následné dokúpenie sa môžete obrátiť na svojho predajcu, alebo zavolajte na servisnú linku ohľadom výberu vhodného lubrikantu. Na premazanie bežecké kurty je vhodný iba špeciálny lubrikant určený pre bežecké pásy!

APLIKÁCIA LUBRIKANTU NA BEŽECKÚ KURTU
Podľa obrázku aplikujte lubrikant určený pre bežecké pásy pod bežeckú kurtu – presnejšie medzi bežeckú kurtu a došľapovú dosku pásu, tak aby sa olej rozprestrel po celej ploche. Po aplikácii lubrikantu je vhodné pár minút chodiť na páse, na rozprestretie lubrikantu po celé bežecké kurte.



VAROVANIE: Pozor na nadbytočné aplikovanie lubrikantu. Povrch by mal byť ľahko mastný na dotyk. Prebytočné mazivo je potrebné utrieť papierovou utierkou.

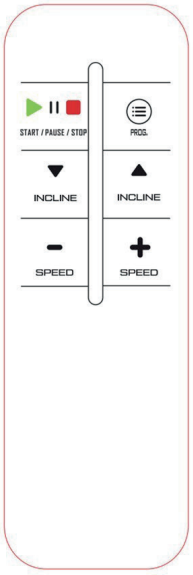
BEZPEČNOSTNÉ RADY

ČO JE POTREBNÉ AKO ZAČNEME?

1. Na zamedzenie zranenia v dôsledku chybnej alebo nadmernej záťaže smie byť trenažér obsluhovaný iba podľa návodu.
2. Pred prvým uvedením do prevádzky a následne po cca 6 dňoch prevádzky je nutné skontrolovať pevnosť spojov.
3. Pred začatím tréningu si nechajte svojim lekárom potvrdiť, či ste schopní na tomto trenažéra trénovať zo zdravotného hľadiska.
4. Lekársky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vášho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.
5. Pred zahájením tréningu si vyskúšajte skladanie a rozkladanie bežeckého pásu cez hydraulický piest viď. kapitola Skladanie a presun.
6. Odporúčame pravidelnú kontrolu funkčnosti a riadneho stavu trenažéra.
7. Bezpečnostnú úroveň prístroja je možné udržať iba za predpokladu, že bude pravidelne kontrolovaný a chránený pred opotrebením a prípadným poškodením.
8. Pokiaľ je trenažér v servisnom stave, tak nesmie byť do realizácie opravy používaný.
9. Bežecký trenažér môže byť používaný iba v súlade s určením, tzn. pre tréning behu a chôdza dospelých osôb.
10. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéra 100 kg a jeho určenie podľa normy použitia DIN EN957.

TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ





ZOBRAZENE HODNOTY NA DISPLEJI

INC (SKLON): Zobrazuje aktuálny sklon bežeckej plochy v rozsahu 0 – 9 %.
SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť pásu v rozsahu 0,8 km/h až 6,0 km/h.
TIME (ČAS): Zobrazuje čas od začiatku alebo do konca tréningu.
DIST (VZDÁLENOST): Zobrazuje prejdenú vzdialenosť.
KCAL (KALORIE): Zobrazuje orientačný počet spálených kalórií od začiatku tréningu.

Zobrazované hodnoty sa striedajú každých 5 sekúnd.

PREHĽAD TLAČIDIEL NA DIAĽKOVOM OVLÁDAČI

Tlačidlo PROG: Pomocou tohto tlačidla si môžete vybrať z prednastavených programov P1 – P3.

Tlačidlo START/PAUSE/STOP: Stlačením tlačidla počas nečinnosti sa pás spustí na najnižšiu rýchlosť. Krátkym stlačením počas tréningu sa pás pozastaví, opätovným stlačením sa pás znovu rozbehne.
Stlačením a podržaním tlačidla počas tréningu sa pás pomaly zastaví, tréning sa ukončí a hodnoty sa vynulujú.
Stlačením a podržaním tlačidla počas nečinnosti sa pás prepne do režimu spánku. Stlačením ľubovoľného tlačidla v režime spánku sa pás opäť uvedie do pohotovostného režimu.

Tlačidlá rýchlosti “SPEED+” a “SPEED-”: Slúžia na nastavenie rýchlosti počas chôdze alebo behu po 0,1 km/h. Ak tlačidlo podržíte dlhšie ako jednu sekundu, rýchlosť sa bude automaticky zvyšovať alebo znižovať. Tlačidlá zároveň slúžia aj na úpravu hodnôt parametrov pri nastavovaní tréningu.

Tlačidlá sklonu LIFT+ a LIFT-: Tlačidlá slúžia na nastavenie sklonu počas tréningu. Zároveň slúžia aj na úpravu hodnôt parametrov pri nastavovaní tréningu.

ZAČÍNÁME

NEZABUDNITE:

1. Skontrolujte, či nič nebráni pohybu trenažéra.
2. Pripojte napájací kábel a zapnite bežecký pás.
3. Postavte sa na bočnice bežeckého trenažéra.
4. Pripnite sponu bezpečnostného kľúča k svojmu oblečeniu.

TYPY NASTAVITEĽNÝCH TRÉNINGOV:

A) QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)

B) PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

A. QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)

Jednoducho stlačte tlačidlo START a začnite svoj tréning. Bežecký pás sa rozbehne a začnú sa zobrazovať tréningové hodnoty. V tomto type tréningu sa rýchlosť a sklon spravidla upravujú manuálne pomocou tlačidiel.

REŽIM RÝCHLEHO SPUSTENIA TRÉNINGU

KROK 1: Stlačením tlačidla START spustíte pohyb pásu. Pomocou tlačidiel SPEED +/- alebo LIFT +/- môžete kedykoľvek počas tréningu upraviť požadovanú rýchlosť a sklon.

KROK 2: Počas programu QUICK START sa budú automaticky zobrazovať hodnoty: ČAS (TIME), KALÓRIE (KCAL), VZDIALENOSŤ (DIST).

TIP: Stlačením tlačidla PAUSE môžete tréning prerušiť a opätovným stlačením tlačidla START môžete v tréningu pokračovať.

B. PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

Pomocou tlačidla PROG na diaľkovom ovládači môžete vybrať niektorý z prednastavených tréningov z programovej ponuky. Na výber sú prednastavené programy zamerané napríklad na spaľovanie tukov a zlepšenie kondície.

Všetky prednastavené programy majú 10 časových úsekov; rýchlosť a sklon sú určené pre každý úsek samostatne. K dispozícii sú 3 prednastavené programy s pevne nastaveným časom trvania 30 minút.

KROK1: Stlačením tlačidla PROG si môžete vybrať jeden z 3 prednastavených programov (P1 až P3). Výber potvrďte tlačidlom START.
Prednastavený cieľový čas pre každý program je 30:00 minút a nie je možné ho upraviť.

KROK 2: Počas tréningového programu môžete upraviť rýchlosť a sklon stlačením tlačidiel SPEED +/- alebo LIFT +/-.

Nastavená RÝCHLOSŤ a SKLON sa budú riadiť podľa vášho nastavenia, ale po ukončení daného úseku sa vrátia späť na pôvodné hodnoty prednastaveného tréningu.

KROK 3: Stlačením tlačidla PAUSE môžete tréning pozastaviť. Tlačidlom STOP tréning zastavíte.

TABUĽKA PREDNASTAVENÝCH PROGRAMOV:

Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
čas		180 S	180 S	180 S	180 S	180 S	180 S	180 S	180 S	180 S	180 S
P01	SPEED	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**6**	**5**	**4**
	INCLINE	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**
P02	SPEED	**0**	**2**	**4**	**6**	**8**	**9**	**8**	**6**	**4**	**2**
	INCLINE	**2**	**3**	**5**	**4**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**	**4**
P03	SPEED	**0**	**1**	**2**	**3**	**2**	**1**	**2**	**3**	**2**	**1**
	INCLINE	**1**	**1.5**	**2**	**2**	**2.5**	**2.5**	**3**	**3**	**2.5**	**2.5**

TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

Pre spríjemnenie Vášho tréningu, monitoring aktivít a dosiahnutých výsledkov je možné využívať vybrané tréningové aplikácie spolupracujúce s trenažérom prostredníctvom bluetooth pripojenia.

Pripojenie smartfónu

KROK 1: Zapnite bluetooth na vašom telefóne / tablete.

KROK 2: Zapnite vami vybranú aplikáciu, v nej vyhľadajte bežecký pás a pripojte ho.

Tréningové aplikacie

Tréningové aplikácie rozširujú základnú programovú ponuku bežeckých pásov o videá z trás po celom svete, závody, cvičebné tipy a ponúkajú aj vytvorenie vlastnej trasy na mape.

Väčšina aplikácií ponúka skúšobnú verziu zadarmo a následne je spoplatnená na báze mesačného, alebo ročného predplatného. Niektoré aplikácie ponúkajú kompletný obsah zadarmo.



kinomap

MyHome Fit

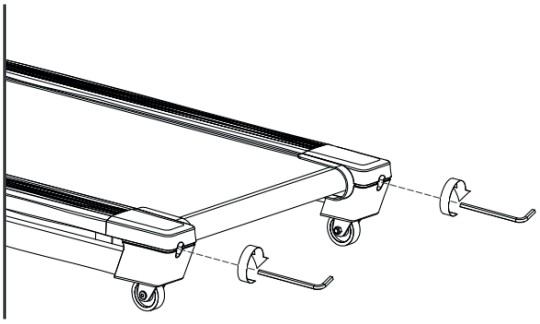
POZNÁMKA: Tréningové aplikácie sú produktom tretej strany a preto odporúčame vyskúšať, či je váš tablet alebo telefón s konkrétnou aplikáciou kompatibilný. Výrobca VIFITO nemôže zaručiť funkčnosť aplikácií a niesť za kompatibilitu s trenažérom zodpovednosť.

NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽECKÉHO PÁSU

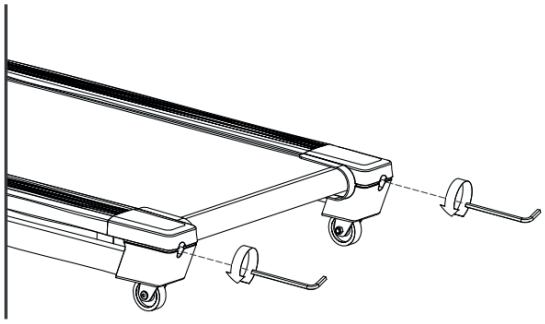
Bežecký pás prešiel po výrobe prísnou kontrolou QC. Pokiaľ teda dôjde k vychýleniu či predpätiu bežecké kurty, môžu na to byť nasledujúce dôvody:

1. Rám nie je stabilne položený.
2. Užívateľ nebeží uprostred bežeckého pásu.
3. Užívateľ došľapuje na každú nohu inou silou.

Na napnutie bežeckej kurty použite nasledujúci postup:



Zvýšit napětí



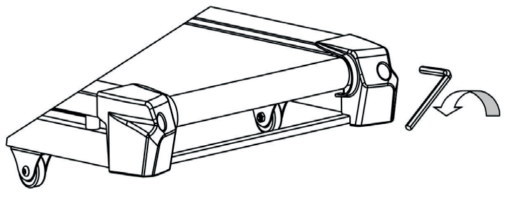
Snížit napětí

Obrátený postup použite na uvoľnenie prepätia bežeckej kurty.

VYCENTROVANIE BEŽECKEJ KURTY

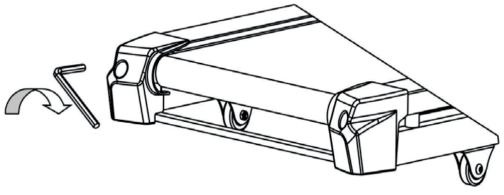
VYCHÝLENIE PÁSU DOPRAVA

Tento postup je veľmi dôležitý. Postupujte nasledovne. Pri nastavovanie pásu otočte skrutkou na pravej strane stroja o ¼ otáčky v smere hodinových ručičiek. Sledujte polohu pásu; pokiaľ po jednej minúte chôdze nebude pás v strede, opakujte tento postup. Pokiaľ uvidíte, že sa pás posunul príliš ďaleko doľava, otočte pravou skrutkou ľahko proti smeru hodinových ručičiek. Po nastavení pásu môžete začať znova cvičiť.



VYCHÝLENIE PÁSU DOĽAVA

V prípade, že sa pás posunul doľava, otočte skrutkou na ľavej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Sledujte polohu pásu; ak po jednej minúte chôdze nebude pás úplne v strede, potom postup opakujte. Ak uvidíte, že sa pás posunul príliš ďaleko doprava, otočte ľavou skrutkou ľahko protismeru hodinových ručičiek.



AKO TRÉNOVAŤ?

Beh je veľmi efektívnou formou kondičného tréningu. S bežeckým trenažérom môžete doma nezávisle od počasia vykonávať kontrolovaný a dávkovaný bežecký tréning. Bežecký trenažér je vhodný nielen pre jogging, ale aj pre tréning chôdze. Skôr než začnete s tréningom, prečítajte si starostlivo nasledujúce pokyny!

Plánovanie a riadenie vášho bežeckého tréningu

Podkladom pre plánovanie tréningu je Vaša aktuálna telesná kondícia. Záťažovým testom môže Váš lekár diagnostikovať Vašu osobnú výkonnosť, ktorá predstavuje základ pre plánovanie Vašich tréningov. Pokiaľ ste si nenechali vykonať záťažový test, je nutné sa v každom prípade vyvarovať vysokých tréningových zaťažení, popr. preťaženie. Pre plánovanie by ste si mali pamätať nasledujúce zásadu: Vytrvalostný tréning je regulovaný ako dobou zaťaženia, tak aj výškou/intenzitou zaťaženia.

Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

Intenzita zaťaženia: Intenzita zaťaženia je pri bežeckom tréningu prednostne kontrolovaná prostredníctvom Vašej srdcovej frekvencie.

Maximálny pulz: Pod maximálnym zaťažením rozumieme dosiahnutie individuálneho maximálneho pulzu. Maximálna dosiahnuteľná srdcová frekvencia je závislá na veku.

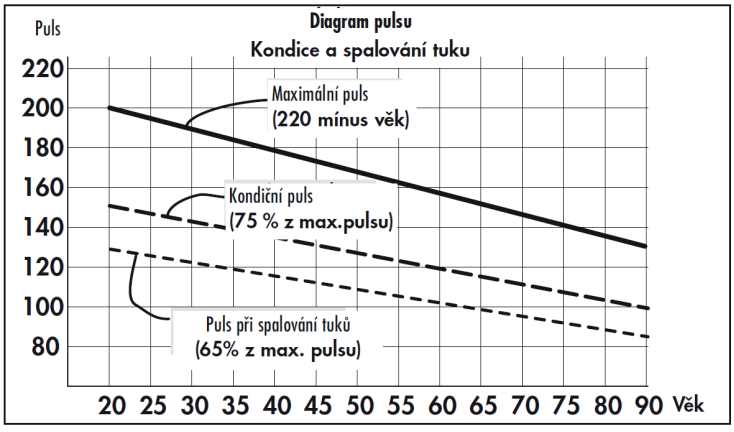
Orientačný vzorec: Maximálna srdcová frekvencia za minútu zodpovedá 220 tepom mínus vek.

Príklad: Vek 50 rokov > 220 – 50 = 170 tepov/min.

Pulz pri záťaži: Optimálna intenzita pulzu po záťaži je dosiahnutá pri 65-75% individuálneho srdcového/obehového výkonu (pórov. diagram).

65% = tréningový cieľ spaľovania tukov
75% = tréningový cieľ zlepšenie kondície
V závislosti na veku sa táto hodnota mení.

Intenzita je pri tréningu s bežeckým trenažérom na jednej strane regulovaná rýchlosťou behu a na druhej strane uhlom sklonu pásu. So stúpajúcou rýchlosťou behu sa zvyšuje telesné zaťaženie. Rastie rovnako, ak sa zväčší uhol sklonu. Ako začiatočník sa vyvarujte príliš vysokého tempa behu alebo tréningu s vysokým uhlom sklonu pásu, pretože by pritom mohla byť rýchlo prekročená odporúčaná tepnová frekvencia. Pri tréningu by ste mali stanoviť svoju individuálnu rýchlosť behu a uhol sklonu tak, aby ste dosiahli optimálnu tepnovú frekvenciu podľa vyššie uvedených údajov. V priebehu tréningu kontrolujte podľa svojej tepnovej frekvencie, či trénujete vo svojom rozsahu intenzity.



ROZSAH ZÁŤAŽE

Trvanie jednej tréningovej jednotky a ich početnosť v týždni:
Optimálny rozsah zaťaženia je zaistený, pokiaľ je po dlhší čas dosiahnuté 65 – 75% individuálneho srdcového/obehového výkonu.

Odporúčanie:

Tréningová jednotka 10 min pri každodennom tréningu alebo tréningová jednotka 20 – 30 min pri tréningu 2-3x týždenne.

Tréningová jednotka 30 - 60 min pri tréningu 1-2x týždenne.
Začiatočníci by nemali začínať tréningovými jednotkami 30-60 minút.

Tréning začiatočníkov môže byť v prvých 4 týždňoch v nasledujúcich intervaloch:

Početnosť tréningov	Rozsah jednej tréningovej jednotky
1. týždeň	
3 x týždenne	1 minúta behu 1 minúta chôdze 2 minúty behu 1 minúta chôdze 2 minúty behu 1 minúta chôdze 1 minúta behu 1 minúta chôdze
2. týždeň	
3 x týždenne	2 minúty behu 1 minúta chôdze 3 minúty behu 1 minúta chôdze 2 minúty behu 1 minúta chôdze
3. týždeň	
3 x týždenne	3 minúty behu 1 minúta chôdze 4 minúty behu 1 minúta chôdze 3 minúty behu 1 minúta chôdze
4. týždeň	
3 x týždenne	4 minúty behu 1 minúta chôdze 5 minúty behu 1 minúta chôdze 4 minúty behu
	1 minúta chôdze

ROZCVIČENIE

Pred každým tréningom by mala byť vždy kvalitná rozcvička, ľahké rozohriatie a následne po tréningu upokojenie a pretiahnutie.

Nasledujúce odporúčania praktizujte najlepšie trikrát týždenne a jeden deň medzi tréningami si oddýchnite. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky navýšiť na štyri až päťkrát týždenne. Správne prehriatie a rozcvičenie tela pred cvičením je účinná prevencia proti zraneniam a zvýšenie efektivity tréningu. Pravidelné preťahovanie je dôležité aj kvôli lepšej regenerácii svalov a prevencii zranení a "svalovej horúčke."



Uvoľnenie hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste cítili malý ťah vo svaloch ľavej strane krku. V tejto pozícii vydržte pár sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne zakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.



Predklon

Pomaly sa predkloňte dopredu s uvoľneným chrbtom a pažami. Ohnite sa čo najviac to pôjde a v pozícii zotrvajte po dobu desiatich sekúnd. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.



Úklon na stranu

Zdvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava kým neucítite napnutie svalov na pravej strane. V pozícii vydržte pár sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte aj druhú stranu. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.



Ľahké pokrčenie v kolenách

Nohy majte postavené na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolená a choďte plynule do podrepu. Postrážte si vždy pozíciu kolien, ktoré musia byť pevne fixované. Cvičenie niekoľkokrát zopakujte.



Pretiahnutie dolnej časti chrbta

Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnite ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne sa posaďte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbta.



Pretiahnutie hamstringov

Posaďte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii po dobu 10 sekúnd. Oddýchnite si a urobte to isté s druhou nohou. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.

ZAHRIEVANIE

Na začiatku každej tréningovej jednotky by ste sa mali 3-5 minút s pomaly rastúcim zaťažením zahrievať, aby ste uviedli svoje srdce/krvný obeh a svalstvo „do pohybu“.

UPOKOJENIE

Rovnako dôležité je takzvané „upokojovanie“. Po každom tréningu by ste mali ešte ďalšie 2 - 3 minúty pomaly dobiehať.

Zaťaženie pre Váš ďalší vytrvalostný tréning by sa malo zásadne najprv zvyšovať prostredníctvom rozsahu zaťaženia, napr. trénovať denne 20 minút miesto 10 minút alebo týždenne 3x miesto 2x.

Nasledujúcim spôsobom môžete zistiť, či Váš tréning po niekoľkých týždňoch dosiahol požadovaný účinok:

1. Určitý vytrvalostný výkon zvládnete s menším srdcovým/obehovým výkonom.
2. Vydržíte určitý vytrvalostný výkon s rovnakým srdcovým/obehovým výkonom dlhšiu dobu.
3. Po určitom srdcovom / obehovom výkone sa zotavíte rýchlejšie ako predtým.

Zvláštne pokyny k tréningu

Priebeh pohybov pri behu je asi všetkým známy. Napriek tomu je potrebné pamätať na pár základných pravidiel:

1. Pred tréningom vždy dbajte na správne postavenie a stabilitu prístroja.
2. Nastupujte na stroj a vystupujte z neho iba pri úplnom pokoji pásu a držte sa pritom pevne rukoväte.
3. Trénujte so zodpovedajúcou bežeckou, príp. športovou obuvou.

Beh na bežeckom trenažéri sa odlišuje od behu na normálnom podklade. Preto by ste sa mali na bežecký tréning na trenažéri pripraviť pomalou chôdzou.

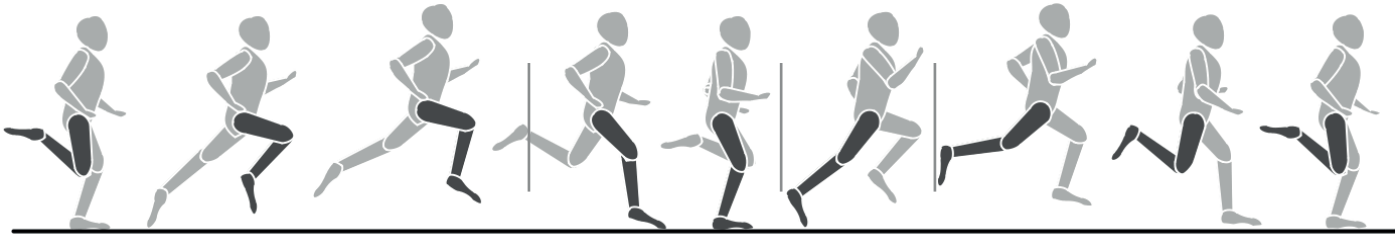
Počas prvých tréningových jednotiek sa pevne držte rukovätí, aby ste sa vyvarovali neko trolovaných pohybov, ktoré by mohli viesť k pádu. To platí najmä pri obsluhe počítača počas tréningu.

1. Behajte pokiaľ možno rovnomerným rytmom.
2. Trénujte iba uprostred pásu.

BIOMECHANIKA A TRÉNING NA TRENAŽERE

Na bežeckom trenažéri je možné vykonávať rôzne formy tréningu, od chôdze a joggingu až po šprint. Vykonávanie pohybov pri chôdzi, joggingu, behu a šprinte sa pritom rozdeľuje do 4 fáz:

Fáza	Začiatok	Koniec	Pokyny / popis pohybu
1. Predná švihová fáza	**Oporná noha pod ťažiskom tela**	**Došľap**	Tu prebieha maximálna tela ohnutie kolena a slúži hlavne na vyšvihnutie nohy dopredu. Pri došliapnutí sú počas 10-20 ms spodná končatiny stlmené pasívnym zbrzďovaním pohybom
2. Predná oporná fáza	**Došľap**	**Vertikálne držanie tela**	Pri došľape vznikajú sily, ktoré sú dvoch až trojnásobkom telesnej hmotnosti. Je potrebné preto dbať na nosenie vhodné obuvi pre adekvátnu absorbovanie vznikajúcich síl a zabezpečenie zdravej prenácie nohy.
3. Zadná oporná fáza	**Vertikálne držanie tela**	**Odraz z nohy**	V konečnej fáze sa noha pokrčí a prebehne odraz cez palec
4. Zadná švihová fáza	**Odraz z nohy**	**Vertikálne držanie tela**	



1. fáza **2. fáza** **3. fáza** **4. fáza**

BEŽECKÉ ŠTÝLY

Priebehy pohybov pri behu nemožno normovať a preto je výber ekonomického bežeckého štýlu veľmi individuálne a závisí predovšetkým od rýchlosti behu a telesnej konštrukcii. Rozlišuje sa medzi rôznymi typy pokladanie chodidla.

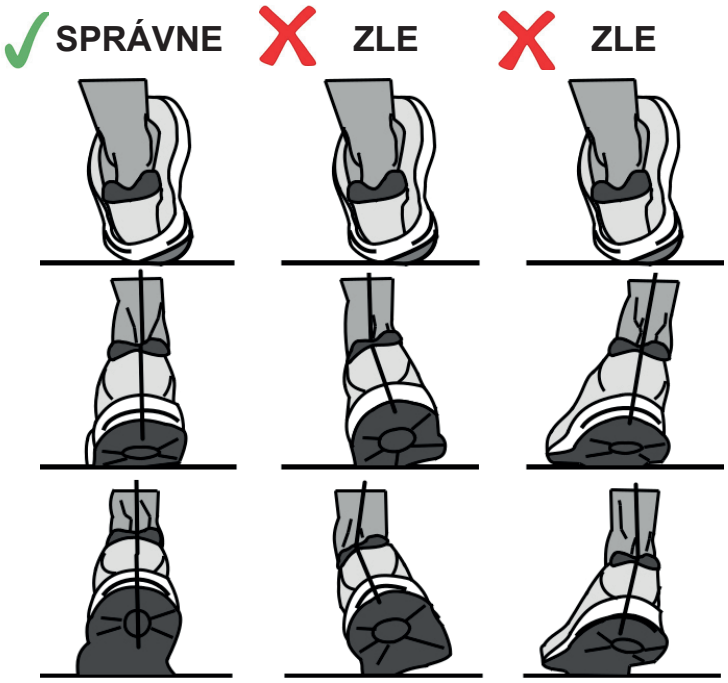
• **Vplyv na bruško:** Úvodný kontakt so zemou prebieha prednou časťou nohy. Koleno je pri náraze na zem mierne pokrčené a preto je väčšia časť vznikajúcich síl stlmená svalstvom.
• **Vplyv na pätu:** Úvodný kontakt so zemou prebieha pätou. Koleno je pri náraze na zem prakticky natiahnuté a pohyb je tlmený pasívnym pohybovým aparátom a obuvou.
• **Vplyv na celú nohu:** Úvodný kontakt so zemou prebieha celou nohou. Ide o kombináciu vplyvu na bruško a na pätu.

Vďaka správnej bežeckej technike predídete únave a prípadným zraneniam. Dôležité je rešpektovať biomechanické nároky pri behu a vznikajúce sily, ktoré môžu závisieť od nasledujúcich bodov:

- rýchlosť, technika behu
- vlastnosti povrchu / profi l trasy, obuv
- telesná konštrukcia, statika dolných končatín

PRENÁCIA NOHY

Prenácia popisuje prirodzené stlmenie nohy na odpruženie nárazu. Prenácia nohy môže podľa typu bežca vyzerať rôzne. Rozlišujeme medzi normálnou prenáciou, nadmernou prenáciou a supináciou. Bežecká obuv by mala u bežca s normálnou prenáciou vždy podporovať prirodzený pohyb prenácie, bez toho, aby bol obmedzený stabilizačnými technológiami. Pre bežcov predstavuje predovšetkým nadmerná prenácia a supinácia veľký problém a môže viesť k rôznym poraneniam. Vhodnou bežeckou obuvou možno však individuálne indispozície a problémy potlačiť.





SPRIEVODCA RIEŠENÍM PROBLÉMOV

PROBLÉM	MOŽNÉ PRÍČINY	OPRAVA
Na monitore sa nič nezobrazuje	1. Napájecí kabel nie je správne zapojený. 2. Porucha na celom kábla alebo nesprávne propojenie. 3. Ochrana proti preťaženiu.	1. Skontrolujte propojenie napájacieho kábla. 2. Správne zapojte konektory. 3. Resetujte ochranu proti preťaženie.
Bežecký pás preklzáva	1. Bežecký pás je príliš voľný. 2. Remeň motora je voľný.	1. Utiahniete běžecký pás. 2. Utiahniete remeň motora.
Bežecká kurta neobieha hladko	1. Nedostatek mazacieho oleje. 2. Bežecká kurta je príliš napnutá.	1. Pridajte mazací olej na pás a dosku. 2. Uvoľnite bežeckú kurtu.
Motor nefunguje	1. Bezpečnostný kľúč nie je správne pripevnený. 2. Kábel motora nie je dobre pripojený. 3. Celý kábel nie je dobre zapojený. 4. Poškodený ovladač. 5. Poškodený motor.	1. Vložte bezpečnostný kľúč. 2. Skontrolujte pripojenie motorového kábla. 3. Pripojte znovu celý kábel. 4. Vymeňte ovládač. 5. Vymeňte motor.
Nefunkčné tlačidlá	1. Poškodená klávesnica	1. Vymeňte klávesnicu alebo konzolu.

V prípade náročnejších servisných zásahov sa vždy obráťte na autorizovaný servis značky VIFITO alebo na svojho predajcu.

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PRÍČINY	OPRAVA
E01	Softvérová nadprúdová ochrana	Skontrolujte, či nebola prekročená maximálna nosnosť stroja. Po obnovení napájania je možné zariadenie opäť používať.
E02	Hardvérová nadprúdová ochrana	Skontrolujte, či nebola prekročená maximálna nosnosť stroja. Po obnovení napájania je možné zariadenie opäť používať.
E04	Vstupné napätie je príliš nízke alebo došlo k poruche riadiacej jednotky.	Skontrolujte, či je napájacie napätie v norme. Ak je napätie v poriadku a chyba pretrváva, kontaktujte servisné stredisko.
E05	Vstupné napätie je príliš vysoké alebo došlo k poruche riadiacej jednotky.	Skontrolujte, či je napájacie napätie v norme. Ak je napätie v poriadku a chyba pretrváva, kontaktujte servisné stredisko.
E06	Došlo k problému v kabeláži motora alebo v pripojení fázových vodičov.	Kontaktujte servisné stredisko.
E07	Došlo k nadmernému zaťaženiu alebo k zablokovaniu motora či valca.	Skontrolujte, či nie sú prevodové časti alebo bežecký pás mechanicky blokované. Ak problém pretrváva, kontaktujte servisné stredisko.
E08	Motor alebo valec je zablokovaný.	Skontrolujte, či nie sú prevodové časti alebo bežecký pás mechanicky blokované. Ak chyba pretrváva, kontaktujte servisné stredisko.
E09	Prekročenie maximálnej nosnosti alebo zablokovanie niektorej časti bežeckého pásu spôsobilo nadmerný prúd a aktiváciu ochrany systému.	Skontrolujte, či nebola prekročená maximálna nosnosť stroja a či sa pás pohybuje voľne. Ak chyba pretrváva, kontaktujte servisné stredisko.
E10	Došlo k preťaženiu systému.	Odporúča sa namazať bežeckú plochu vhodným mazivom. Ak chyba pretrváva aj po vykonaní údržby, kontaktujte servisné stredisko.
E12	Došlo k prerušeniu komunikácie medzi displejom a riadiacou jednotkou. Zariadenie nie je možné spustiť a na displeji sa zobrazí chybový kód.	Kontaktujte servisné stredisko.
E13	Prebieha inicializácia alebo učenie systému zdvihu / sklonu.	Ak hlásenie nezmizne po dokončení inicializácie alebo sa opakuje, kontaktujte servisné stredisko.

PREKLAD ORIGINÁLNEHO VYHLÁSENIA O ZHODE

Zplnomocněný zástupce/dovozce: Trinteco spol. s r.o. Česká republika

Adresa: Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, IČ 05254175

Výrobek: model K12411 pod obchodním označením **VIFITO Rio 30 iR** (kat: VFT-310-F30)

Popis: Běžecký pás pro domácí použití

Importér:
Body Fit s.r.o.
Devínska Nová Ves 7465 841 07 Bratislava
e-mail: obchod@fitham.sk
kontakt: 0232 44 77 11

Servisní středisko:
Body Fit s.r.o.
Devínská Nová Ves 7465 841 07 Bratislava
e-mail: servis@fitham.sk
kontakt: 0232 44 77 00

Vyhlasujeme, že výrobok splňa všetky príslušné ustanovenia uvedených smerníc:
Strojové zariadenia-smernice 2006/42/ES, Elektrické zariadenie nízkeho napatia-smernice 2014/35/EU, Elektromagnetická kompatibilitasmernica 2014/30/EU, Obmedzenie používania niektorých nebezpečných látok v elektrických a elektronických zariadeniach-smernice 2011/65/EU
Toto vyhlásenie sa vydáva na výhradnú zodpovednosť výrobcu.
Osoba poverená kompletáciou technickej dokumentácie: Trinteco spol. sr. o., na Strži 2102/61a, Praha 4 -Krč, česká republika.

Harmonizované technické normy a technické normy použité na posúdenie zhody:
EN IEC 55014-1:2021, EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021, EN 61000-3-3:2013+A2:2021, EN IEC 55014-2:2021, EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019+A15:2021 a EN 62233:2008.

Overenie vykonal:
Guangdong Lintek Certification Group Co., Ltd., Room 318, No.116-2, Guanlan Road, Fucheng Street, Longhua District, Shenzhen, Guangdong, China

Certifikáty/test reporty:
LTR25081203HS vydáno 12.08. 2025, LTR25081202HE vydáno 12.08. 2025.

Výrobok je za podmienok obvyklého a určeného použitia bezpečný a prijali sme opatrenia, ktorými zabezpečujeme zhodu všetkých výrobkov uvádzaných na trh s technickou dokumentáciou a so základnými požiadavkami podl'a citovaných smerníc a noriem.

CE

V Prahe dňa 06.10. 2025
Eduard Nypl, konateľ spoločnosti



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