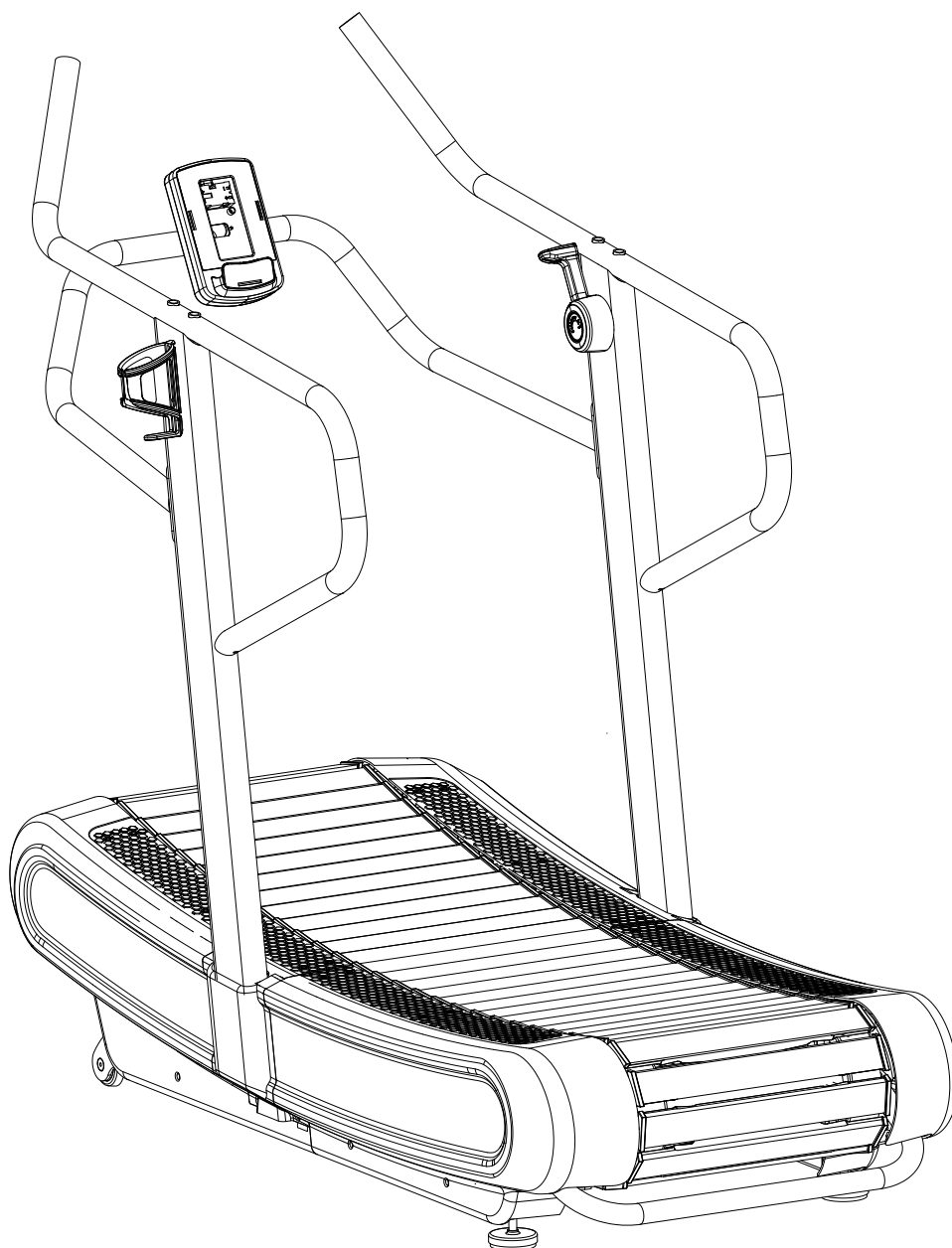


virtu^{fit}

Pro Elite HiIT Running Treadmill

Návod k obsluze



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3 - 4
KONTROLNÍ SEZNAM	5 - 6
MONTÁŽNÍ NÁVOD	7 - 12
ÚDRŽBA	13
PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ	14
KONTROLNÍ PANEL	15 - 23
SERVISNÍ ROZKRES	24
SEZNAM DÍLŮ	25 - 26
POKYNY K TRÉNINKŮM	27

VAROVÁNÍ:

Než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby starší 35 let a osoby se zdravotními problémy. Před použitím trenážeru si přečtěte všechny pokyny. Před sestavením a/nebo použitím trenážeru si prosím pečlivě přečtěte tento návod. Trenážer nepoužívejte bez řádně namontovaných ochranných krytů, protože pohyblivé části mohou způsobit vážné zranění, jsou-li odkryté.

POZOR

- Před sestavením a použitím trenážeru je důležité přečíst si celý návod. Bezpečného a efektivního použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno, udržováno a používáno. Jste odpovědní, aby všichni uživatelé byli informováni o možných rizicích při použití trenážeru a preventivních opatřeních.
- Než začnete cvičit, měli byste se poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda nemáte nějaké zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo by vám bránily ve správném používání trenážeru.
- Naslouchejte svému tělu. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud zaznamenáte některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, točení hlavy, závratě nebo pocity nevolnosti. Pokud se u Vás objeví některý z těchto stavů, měli byste se před dalším cvičením poradit se svým lékařem.
- Osoby se zdravotním postižením by měly používat zařízení pouze za přítomnosti kvalifikovaného odborníka.
- Na cvičení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo do trenážeru zachytit nebo které by mohlo omezovat nebo bránit v pohybu.
- Děti a domácí zvířata udržujte mimo dosah trenážeru. Trenážer je určen pouze pro dospělé.
- V danou chvíli smí trenážer používat pouze jedna osoba.

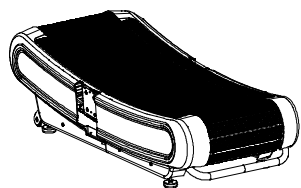
- Po nastavení trenažéru podle návodu k obsluze se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice řádně dotaženy. Používejte pouze díly doporučené a/nebo dodané dovozcem.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je poškozené nebo neopravitelné.
- Trenažér používejte na pevném, rovném povrchu s ochranou podlahy nebo koberce. Pro zajištění bezpečnosti ponechte kolem trenažéru alespoň 0,5 metru volného prostoru.
- Dávejte pozor, abyste nepřibližovali ruce a nohy do blízkosti pohyblivých částí. Do otvorů trenažéru nevkládejte žádné předměty.
- Zařízení používejte pouze k účelu popsanému v návodu k obsluze. Používejte pouze příslušenství doporučené výrobcem.
- Zařízení je určeno pro domácí a poloprofesionální použití. Maximální hmotnost uživatele je 160 kg.
- Udržujte prosím na konci rámu prostor alespoň 1 až 2 metry, abyste předešli případným nehodám!
- Trenažér umístěte na čistý a rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec.
- Trenažér je určený pouze pro použití v interiéru, aby nedošlo k jeho poškození. Udržujte jej na suchém, čistém a rovném místě. Je zakázáno používat zařízení k jiným účelům než k tréninkům.

Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčinou závady:

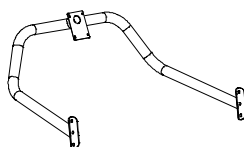
- Údržbářské a opravárenské práce neprovádí oficiální prodejce.
- Nesprávné použití, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Neudržování trenažéru v souladu s pokyny výrobce.

DÍLY TRENAŽÉRU

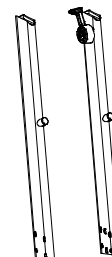
Po otevření krabice v ní naleznete níže uvedené části:



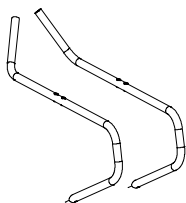
Tělo trenažéru



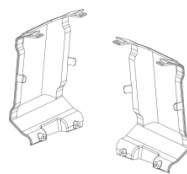
Rám konzoly



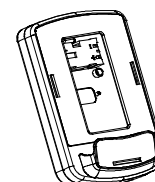
Kolmý sloupek



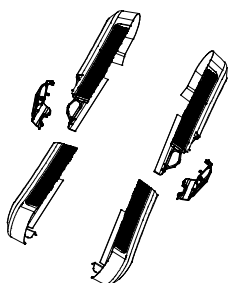
Pravé a levé madlo



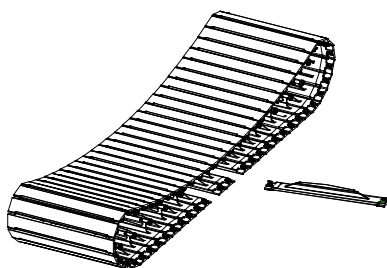
Kryt kolmého sloupku



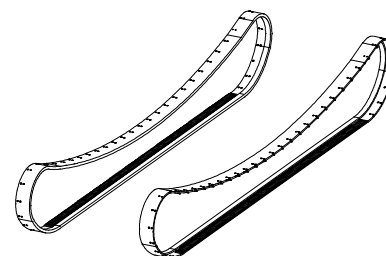
Konzola



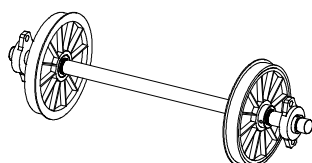
Plastový kryt



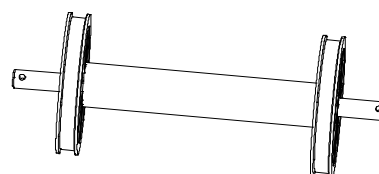
Běžecký pás



Hliníkový pásek pro upevnění lamel

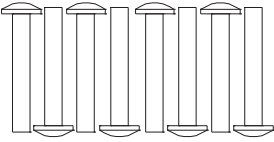
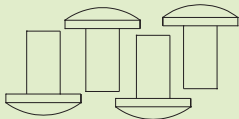
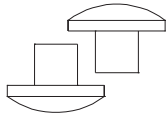
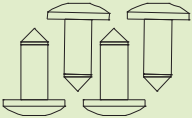
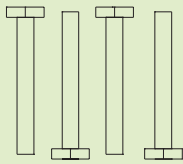
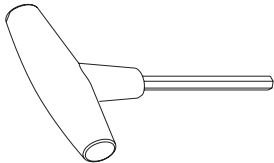
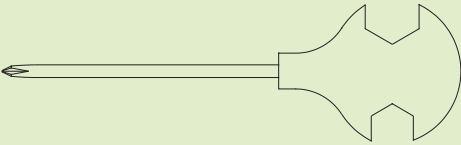



Přední kolečka



Zadní kolečka

DÍLY TRENAŽÉRU

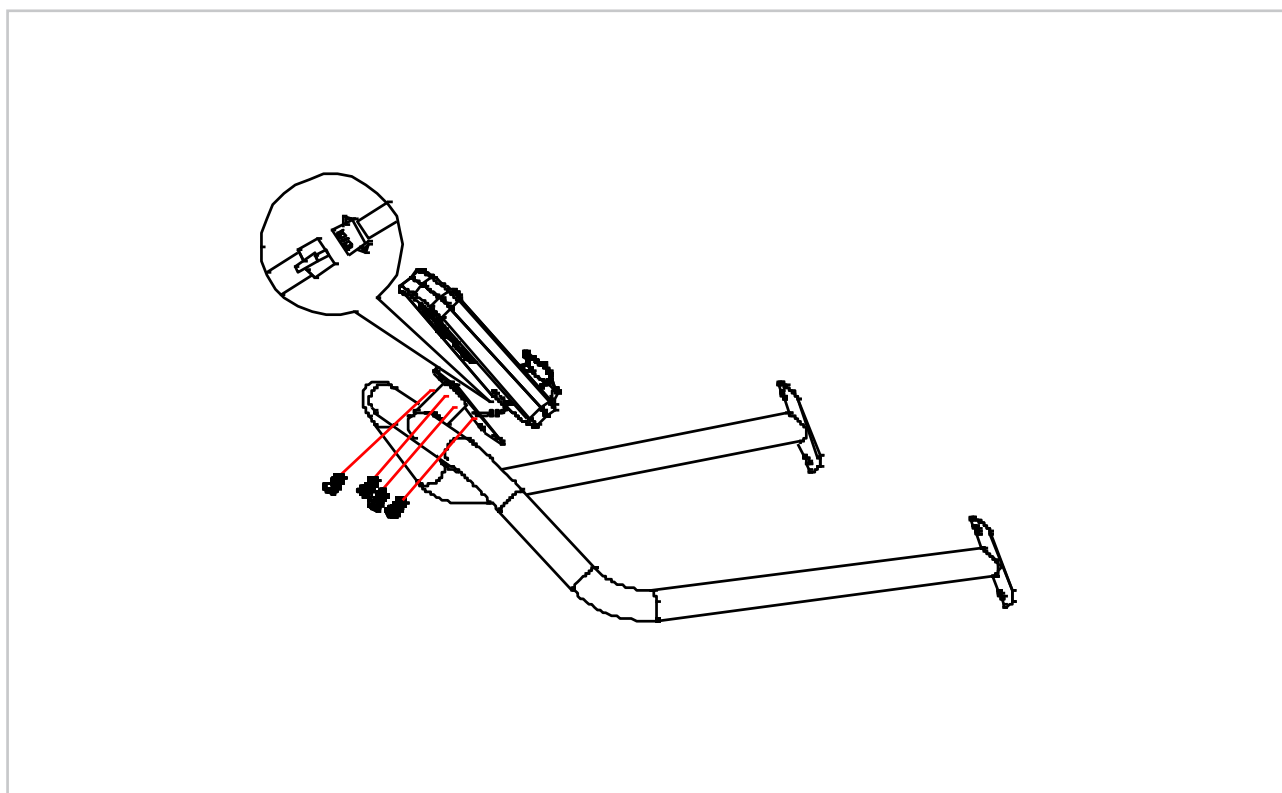
ČÍSLO	POPIS	TVAR	MNOŽSTVÍ
78	Šroub s půlzávitem C.K.S s imbusovou hlavou M8*55*20		8
79	Šroub s půlzávitem C.K.S s imbusovou hlavou M8*25		4
66	Šroub s půlzávitem C.K.S s imbusovou hlavou M8*15		2
97	Samořezný šroub Phillip ST4*16		4
101	Šroub s vnitřním šestihranem a plným závitem M8*45		4
-	Klíč ve tvaru T 6*80		-
-	Křížový klíč 14*17*75		-
-	Klíč ve tvaru L 6*35*80		-

Chybějící části: Pokud nějaké části v balení chybí, nejprve pečlivě zkontrolujte pěnový polystyren a samotný spotřebič. Některé části (šrouby, šrouby atd.) jsou již k jednotce připevněny.

Chybové hlášení: Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě připojeny. Hliníkové nožičky konzole jsou velmi citlivé a musí být rovně. Pokud konzola po namontování zobrazí chybovou zprávu, mohou být hliníkové nožky konzoly ohnuté. Narovnáním nožiček může chybové hlášení zmizet.

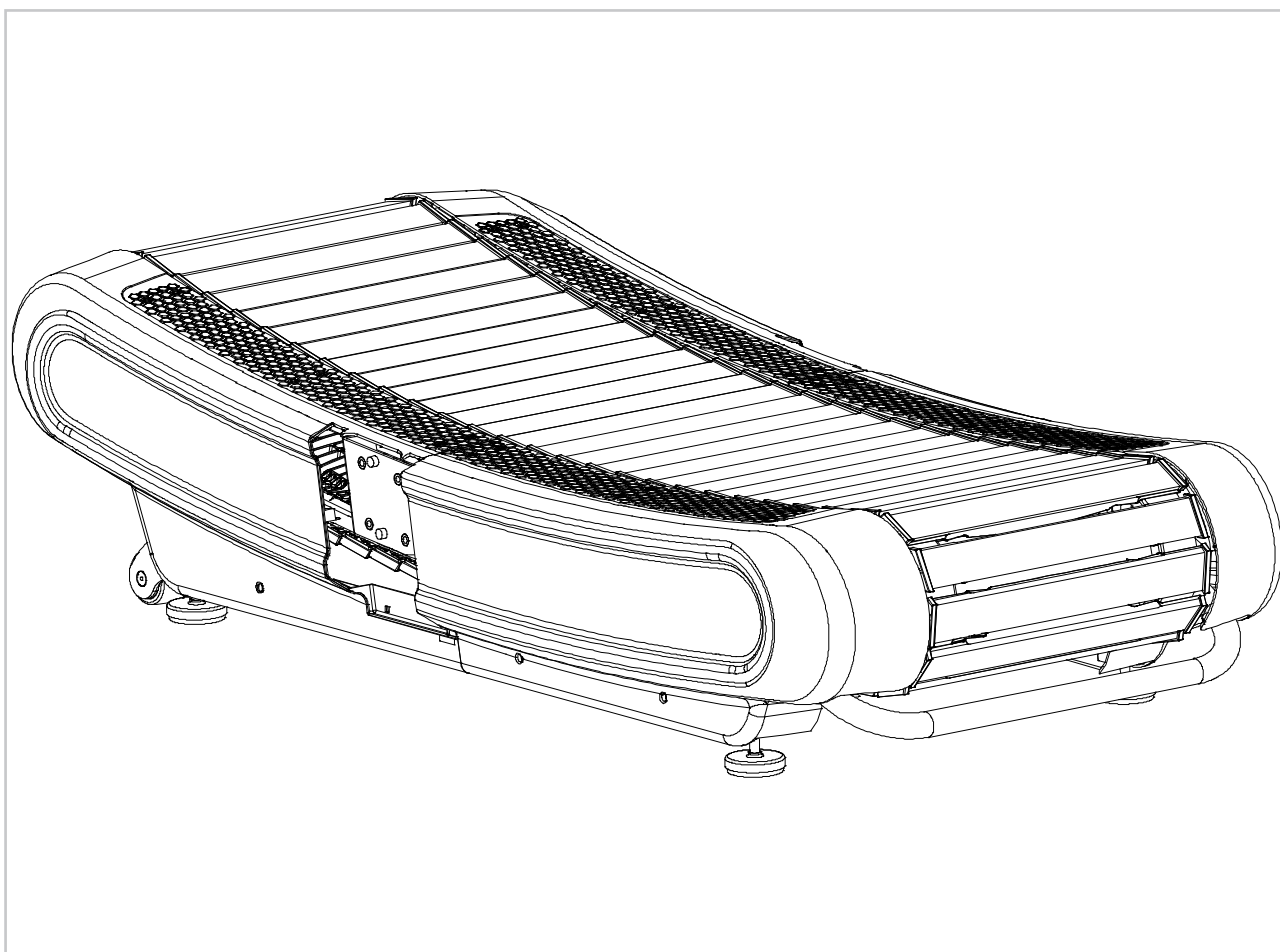
Nástrčné šrouby: Zařízení obsahuje nástrčné šrouby, Ujistěte se, že je klíč zatlačen do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy nástrčného šroubu.

1. KROK



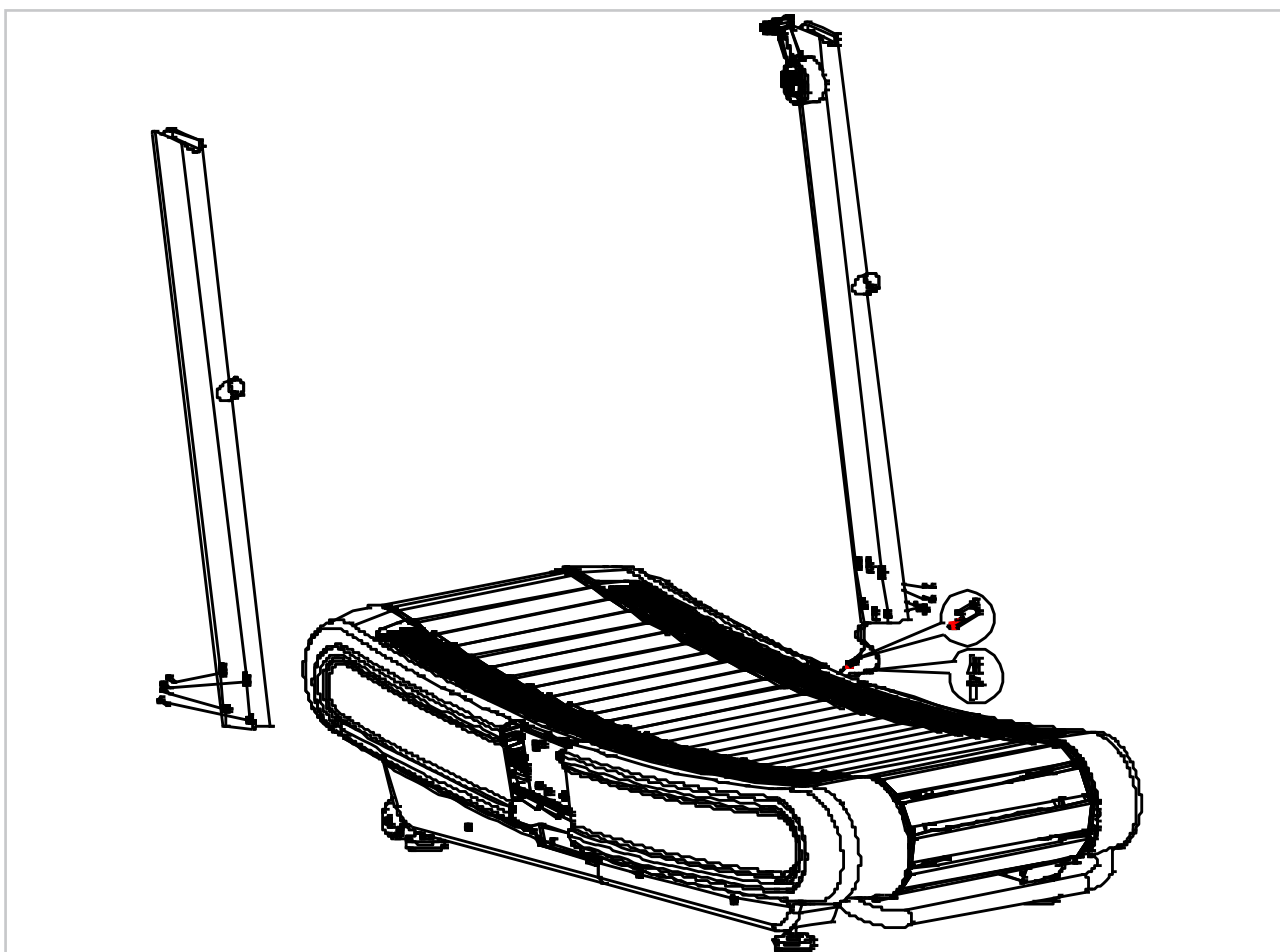
- Vyjměte rám konzoly a konzolu z krabice, připojte propojovací kabel a poté je upevněte pomocí 4 šroubů M5X10.

2. KROK



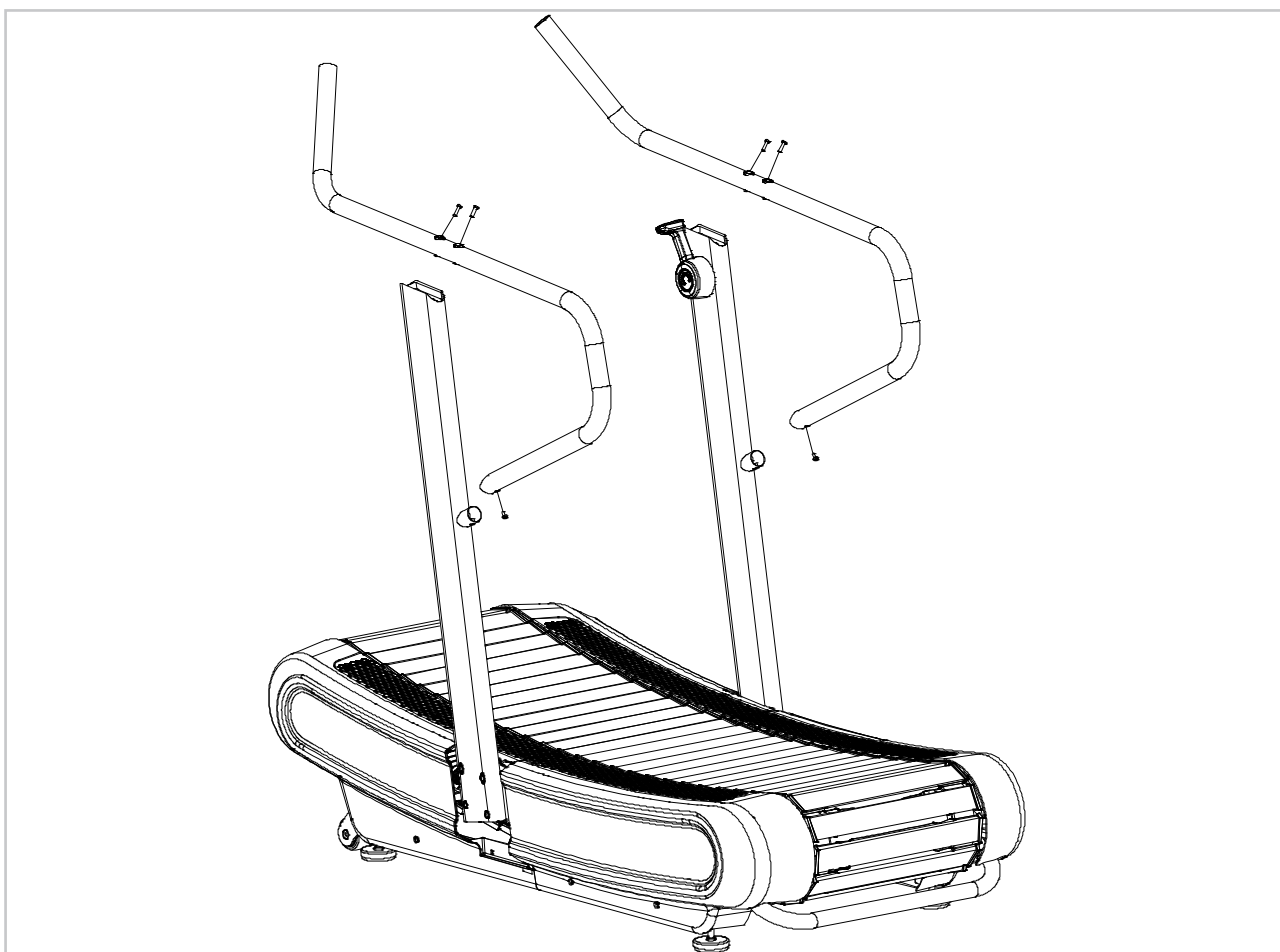
- Tělo tretražeru vyndejte z krabice.

3. KROK



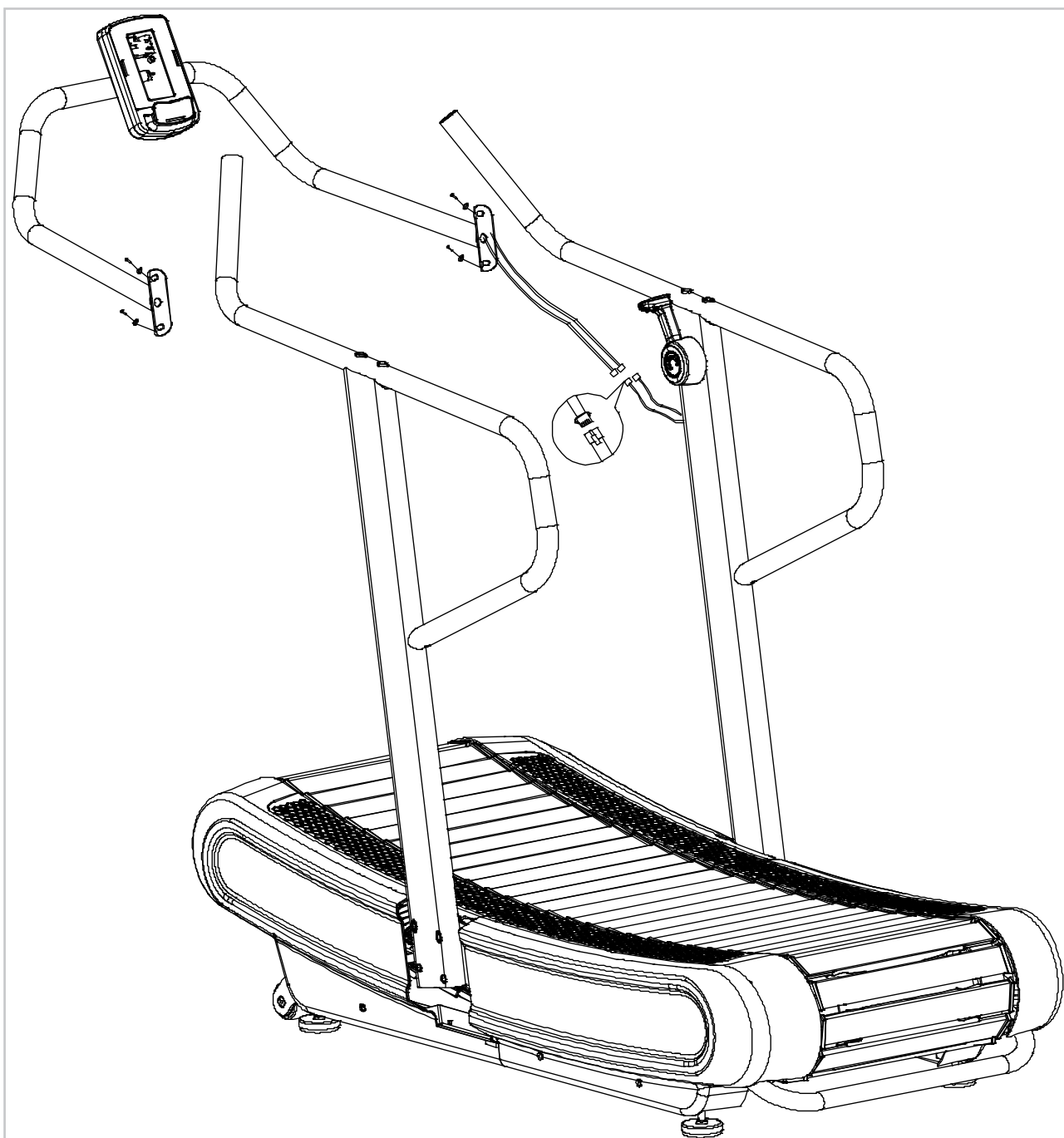
- Připojte propojovací kabely pravého svislého sloupku, vložte redundantní vodič do svislého sloupku, pravý boční sloupek nasadte na držák a upevněte jej 4 šrouby M8×55×20.
- Stejný postupujte na levém sloupku. Není třeba připojovat vodiče.

4. KROK



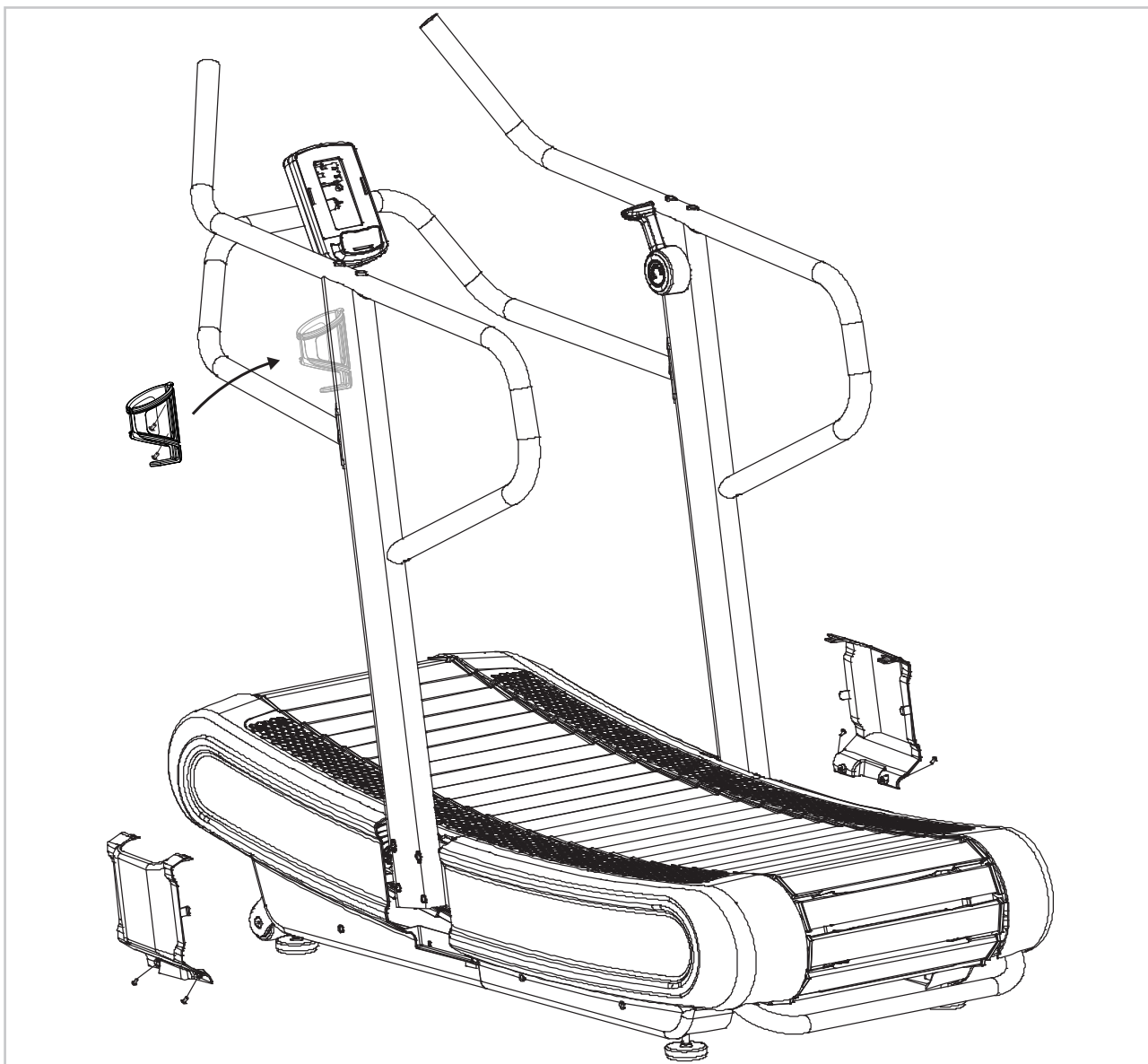
- Připevněte pravé madlo k pravému svislému sloupku, poté upevněte horní otvory pomocí 2 šroubů M8*45.
- Upevněte spodní otvor pomocí 1 šroubu M8*15, poté utáhněte všechny šrouby.
- Stejně postupujte na levé straně.

5. KROK



- Připojte kabely z pravého svislého sloupku a rámu konzoly, poté je upevněte pomocí 4 šroubů M8*25.

6. KROK



- Kryt svislého sloupku upevněte pomocí 4 šroubů ST4*15.
- Připevněte držák na láhev na levé straně pomocí 2 šroubů (viz obrázek).

Čištění: Celkové čištění prodlouží životnost běžeckého pásu. Udržujte běžecký pás čistý pravidelným utíráním prachu. Vždy noste čistou obuv, abyste snížili riziko znečištění běžeckého pásu.

Doporučujeme následující postup:

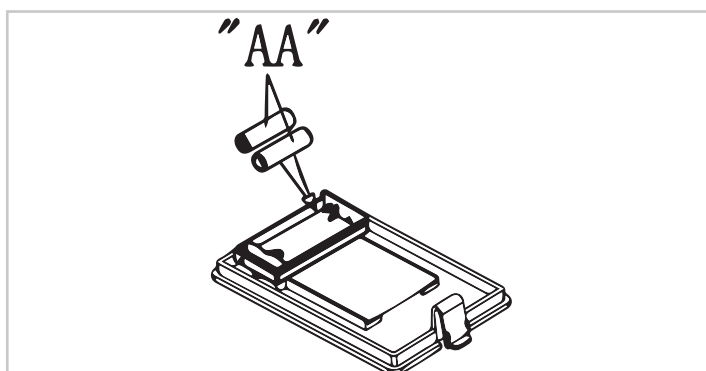
1. Po použití běžecký pás očistěte.
2. K čištění ovládacího panelu a oblastí kolem konzoly použijte suchý hadřík. Použijte měkký čistý hadřík a čisticí prostředek k odstranění odolných skvrn a nečistot z běžeckého trenažéru.
3. Jednou měsíčně zkontrolujte šrouby běžeckého pásu.
4. Uchovávejte běžecký pás na bezpečném a suchém místě mimo dosah tepla a vody.

Pravidelné čištění prodlužuje životnost běžeckého pásu a zabraňuje zranění!

BATERIE

AA BATERIE

Monitor je napájen baterií typu „AA“. Baterii můžete vyměnit na zadní straně jednotky.



RADY PRO MANIPULACI S BATERIEMI

1. Vyměňte baterie, když jsou vybité nebo pokud trenažér delší dobu nepoužíváte, abyste předešli nebezpečí vytečení baterií.
2. Nenabíjejte baterie, nerozebírejte je ani je nevhazujte do ohně. Nebezpečí výbuchu!
3. Věnujte pozornost polaritě (+) a (-). Vždy vyměňte všechny baterie; nekombinujte staré a nové baterie nebo různé typy baterií.
4. Používejte přednostně alkalické baterie, protože mají delší životnost.
5. Výměna baterií je nutná, když zobrazené údaje na displeji zeslábnou nebo nejsou viditelné.

VÝMĚNA BATERIÍ

1. Pokud na monitoru vidíte nesprávné zobrazení, vyměňte baterie, abyste dosáhli dobrého výsledku.
2. Pro napájení použijte 2 kusy AA baterií (1,5V).

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Displej nefunguje

Pokud displej přestane nefungovat, můžete vyměnit baterie (na zadní straně displeje).

Displej nezobrazuje žádné hodnoty

Pokud displej nezobrazuje žádné hodnoty, můžete zkusit zkontrolovat kabely snímačů a kabely v zadní části displeje. Pokud stále nefunguje, zkuste senzorem lehce pohnout.

KONZOLA



TLAČÍTKO	FUNKCE
UP▲ / DOWN▼	Nastavte hodnotu funkce nahoru nebo dolů.
ENTER	Potvrďte nastavení nebo výběr.
START	Začněte rychle cvičit a obnovte cvičení v režimu Stop.
STOP	Pro zastavení/přerušování tréninku. Chcete-li konzolu restartovat, podržte tuto klávesu po dobu 2 sekund.
INTERVAL	Zde jsou 3 programy: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, VLASTNÍ INTERVAL.
DISTANCE	Rychlý přístup k tréninkovému režimu Cílová vzdálenost.
CALORIES	Rychlý přístup k tréninkovému režimu Cílové kalorie.
HEART RATE	Rychlý přístup k tréninkovému režimu Cílová srdeční frekvence.
TIME	Rychlý přístup do tréninkového režimu Cílový čas.

FUNKCE

TLAČÍTKO	FUNKCE
TIME	Zobrazuje čas cvičení uživatele.
DISTANCE	Zobrazuje vzdálenost tréninku.
CALORIES	Zobrazuje spálené kalorie při tréninku.
PULSE	Zobrazuje tepovou frekvenci uživatele při cvičení. Rozsah zobrazení 30 ~ 230.
WATT	Zobrazuje spotřebu energie během tréninku.
SPEED	Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost.
PACE	Nastavení času k dosažení cílové vzdálenosti.
LOAD	Zobrazuje hodnotu odporu pro každou úroveň v okně (ve watech). Rozsah zobrazení L1 ~ L4.

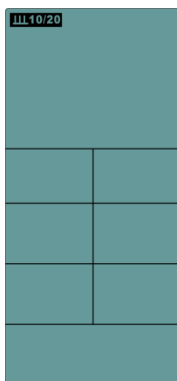
OPERACE

POWER ON

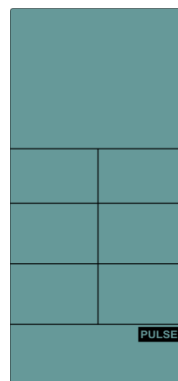
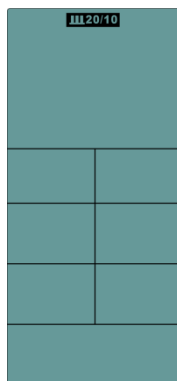
- Po ZAPNUTÍ se na LCD displeji zobrazí po dobu 1 sekundy (OBR. 1) s dlouhým pípnutím veškeré hodnoty, poté přejde do pohotovostního režimu displeje (OBR. 2), obrázky se budou postupně zobrazovat od horní IKONY dolů. Stiskněte tlačítko STOP na 2 sekundy a poté přejděte do pohotovostního režimu.
- Pokud během 4 minut nedojde k žádnému vstupu kláves nebo signálu RPM, LCD přejde do režimu spánku (OBR. 3).



Obr. 1



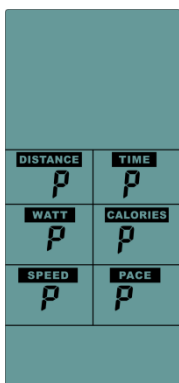
Obr. 2



Obr. 3

REŽIM BREAK

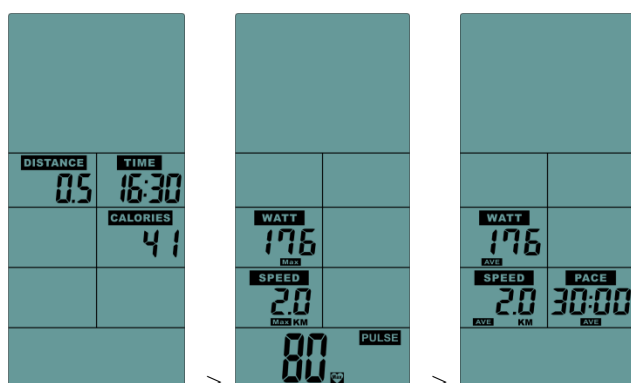
Pokud začínáte cvičit, stiskněte jednou tlačítko „START“, vstoupíte do režimu Break (každých 30 s zazní na 0,5 s zvukový signál). Počítač stále zobrazuje všechny funkce, ale LCD okna zobrazují písmeno „P“. Zvukový signál zazní na 1 s a po přerušení na 5 minut přejde do pohotovostního režimu. Poté pokračujte stisknutím „START“ (OBR. 4).



Obr. 4

REŽIM STOP

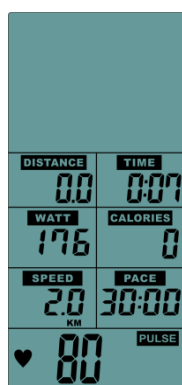
Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení. Nezobrazují se všechna LCD okna, ale po 0,5 s se na LCD zobrazí TIME, DIST, CAL (zobrazení kilometrů nebo mil podle nastavení). Po 7 s zazní na 0,25 s zvukový signál, LCD displej zobrazuje ikony MAX ICON, WATTS, SPEED, PULSE, dále průměrné wattly, rychlost a tempo.



Obr. 5

QUICK START

1. V pohotovostním režimu, s jedním vstupem RPM>20, stiskněte „START“, zazní na 0,5 s zvukový signál, postupně svítí ČAS - KALORIE - VZDÁLENOST - WATTY - RYCHLOST - TEMPO, hodnota se bude načítat podle zvolené operace .
2. Při jakémkoliv srdečním vstupu svítí ikona PULSE, ikona bliká s aktuální hodnotou tepu Pokud není žádný srdeční vstup na LCD displeji se zobrazuje písmeno „P“.
3. Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
4. Pokud do 30 sekund nedokončíte nastavení, zvukový signál se rozezní po dobu 0,5 s a počítač vrátí se do pohotovostního režimu.
5. Stiskněte jednou tlačítko „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v tréninku.
6. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení.
7. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte tlačítko „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.

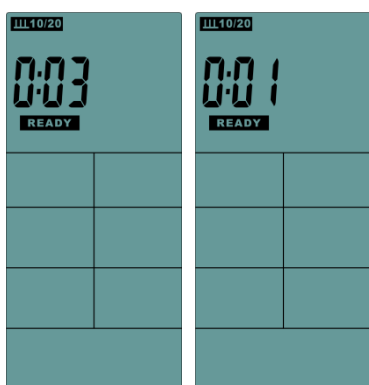


Obr. 6

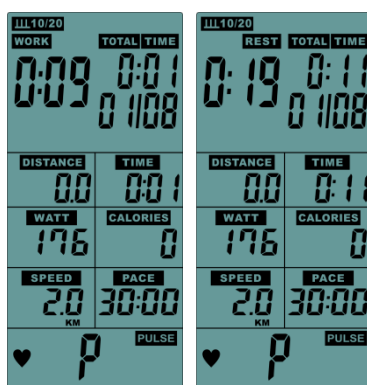
INTERVAL10/20

1. Stiskněte tlačítko „INTERVAL10/20“, na LCD displeji se zobrazí **1110/20**, na 0,5 s zazní zvukový signál.
2. Pokud při nastavování nezadáte do 30 s žádný vstup, počítač se vrátí do pohotovostního režimu.

- IKONA „READY“ odpočítává od 3 s do 0 s, ozve se krátké pípnutí (OBR. 7), na LCD displeji se zobrazí „01/XX“ („01“ bliká). IKONA „WORK“ zabliká jednou za 1 sekundu se zvukovým signálem (svítí 0,75 s/ zhasne 0,25 s) IKONA „TIME“ se odpočítává od 10 s do 0 s, VZDÁLENOST - KALORIE - WATTY - RYCHLOST - RPM se odpočítávají podle operace (OBR. 8).
- Po tréninku se na 10s zobrazí „01/08“ („01“ bliká), Ikona „REST“ bliká, zvukový signál zazní na 0,25s každou 1s, ČAS se začne odpočítávat od 20 s do 0 s.
- Hodnoty Work & REST se zobrazují opakovaně, počet cyklů se pokaždé zvýší o 1 až do dosažení 08/08 (celkový cyklus se napočítá do hodnoty 8). Na 0,5 s zazní zvukový signál a počítač přejde do režimu zastavení.
- Po dosažení posledního kola odpočinku (REST) se tento režim zastaví přímo.
- Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
- Stiskněte jednou tlačítko „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v běhu.
- Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení.
- Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte tlačítko „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.



Obr. 7

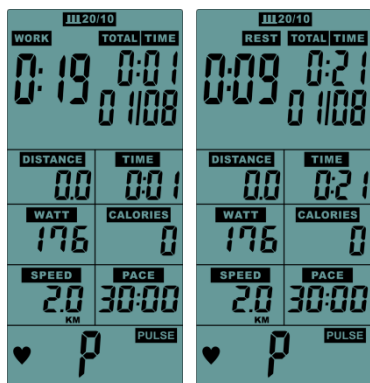


Obr. 8

INTERVAL 20/10

- Stiskněte tlačítko „INTERVAL20/10“, na LCD displeji se zobrazí **III20/10**, na 0,5 s zazní zvukový signál.
- Pokud při nastavování nezadáte do 30 s žádný vstup, počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
- IKONA „READY“ odpočítává od 3 s do 0 s, ozve se krátké pípnutí (OBR. 7), na LCD displeji se zobrazí „01/XX“ („01“ bliká). IKONA „WORK“ zabliká jednou za 1 sekundu se zvukovým signálem (svítí 0,75 s/ zhasne 0,25 s) IKONA „TIME“ se odpočítává od 10 s do 0 s, VZDÁLENOST - KALORIE - WATTY - RYCHLOST - RPM se odpočítávají podle operace (OBR. 10).
- Po tréninku se na 10s zobrazí „01/08“ („01“ bliká), Ikona „REST“ bliká, zvukový signál zazní na 0,25s každou 1s, ČAS se začne odpočítávat od 20 s do 0 s.
- Hodnoty Work & REST se zobrazují opakovaně, počet cyklů se pokaždé zvýší o 1 až do dosažení 08/08 (celkový cyklus se napočítá do hodnoty 8). Na 0,5 s zazní zvukový signál a počítač přejde do režimu zastavení.
- Po dosažení posledního kola odpočinku (REST) se tento režim zastaví přímo.
- Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.

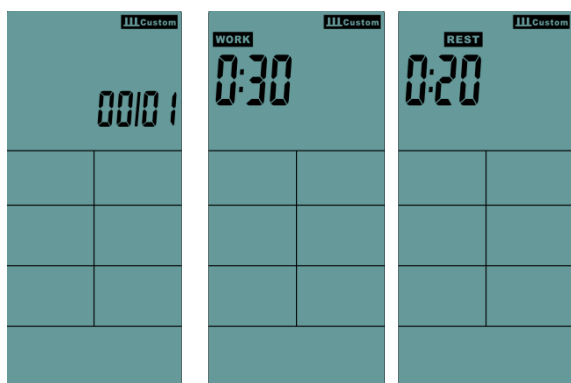
8. Stiskněte jednou tlačítko „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v běhu.
9. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení.
10. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte tlačítko „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.



Obr. 10

VLASTNÍ INTERVAL

1. Stiskněte tlačítko „INTERVAL CUSTOM“, na LCD displeji se zobrazí **III Custom**, na 0,5 s zazní zvukový signál.
2. LCD displej zobrazí hodnotu přednastavení 01, stiskněte tlačítko „UP - DOWN“ pro nastavení (rozsah nastavení 01~20, OBR. 14).
3. Potvrďte stiskem „ENTER“, ikona „WORK“ bliká, LCD okno „TOTAL TIME“ zobrazuje hodnotu přednastavení 0:30. Stiskněte tlačítko „UP - DOWN“ pro nastavení (rozsah nastavení: 0:05~30:00, OBR. 15).
4. Potvrďte stiskem „ENTER“, IKONA „REST“ bliká, LCD okno „TOTAL TIME“ zobrazuje hodnotu přednastavení 0:20. Stiskněte tlačítko „UP - DOWN“ pro nastavení (rozsah nastavení: 0:05~30:00, OBR. 16).
5. Potvrďte „ENTER“, mezitím na 0,5 s zazní zvukový signál, na displeji se zobrazí „01/XX“ („01“ bliká). IKONA „WORK“ zabliká jednou za 1 s se zvukovým signálem (svítí 0,75 s/ zhasne 0,25 s) IKONA „TIME“ se odpočítává od nastavené hodnoty, VZDÁLENOST - KALORIE - WATTY - RYCHLOST - TEMPO se počítá podle zvolené operace .
6. Je nastaven čas odpočinku (REST), matice zobrazuje 01/XX (část 01 bliká), IKONA „REST“ stále bliká, zvukový signál zazní na 0,25s každou sekundu.
7. Hodnoty Work & REST se zobrazují opakovaně, počet cyklů se pokaždé zvýší o 1 až do dosažení 08/08 (celkový cyklus se napočítá do hodnoty 8). Na 0,5 s zazní zvukový signál a počítač přejde do režimu zastavení.
8. Po dosažení posledního kola odpočinku (REST) se tento režim zastaví přímo.
9. Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
10. Stiskněte jednou tlačítko „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v běhu.
11. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení.
12. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte tlačítko „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.



Obr. 14

Obr. 15

Obr. 16

CÍLOVÝ ČAS

1. Stiskněte tlačítko „TARGET TIME“, na LCD displeji bliká TARGET& TIME.
2. LCD „TIME“ okno zobrazuje přednastavenou hodnotu 1:00 nebo poslední nastavenou hodnotu. Stiskněte tlačítko „UP-DOWN“ pro nastavení (rozsah nastavení 1:00~1:59:00).
3. Po nastavení stiskněte „ENTER“ pro potvrzení, IKONA CÍL & ČAS stále bliká, mezitím se začne odpočítávat nastavená hodnota.
4. Stiskněte jednou tlačítko „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v běhu.
5. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení. Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
6. Pokud nedokončíte nastavení do 30 s, zvukový signál zazní na 0,5 s a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
7. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte tlačítko „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.



CÍLOVÝ ČAS

CÍLOVÉ KALORIE

1. Stiskněte tlačítko „TARGET CALORIE“, na LCD displeji bliká TARGET& CALORIE.
2. Okno „CALORIE“ zobrazuje přednastavenou hodnotu 2:00 nebo poslední nastavenou hodnotu. Stisknutím tlačítka „UP-DOWN“ přejděte na nastavení (rozsah nastavení 1~2000).
3. Po nastavení potvrďte stisknutím tlačítka „ENTER“, ikona TARGET & CALORIE nadále bliká, mezitím se začnou odpočítávat nastavené hodnoty.
4. Stiskněte jednou tlačítko „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v běhu.

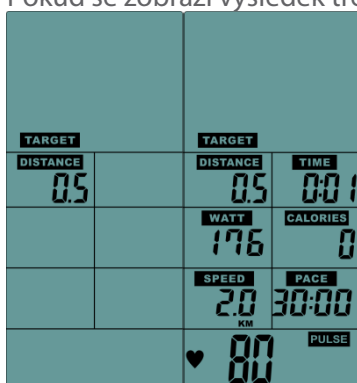
5. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení.
6. Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
7. Pokud nedokončíte nastavení do 30 s, zvukový signál zazní na 0,5 s a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
8. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte tlačítko „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.



CÍLOVÉ KALORIE

CÍLOVÁ VZDÁLENOST

1. Press "TARGET DISTANCE" button ,enter to this mode, LCD flashing display TARGET& DISTANCE.
2. Okno „DISTANCE“ zobrazuje přednastavenou hodnotu 0,5 km/0,5 míle nebo poslední nastavenou hodnotu. Stiskněte tlačítko „UP-DOWN“ pro nastavení (rozsah nastavení 0,5~100).
3. Po nastavení potvrďte stisknutím tlačítka "ENTER", ikona TARGET & DISTANCE nadále bliká, mezitím se začnou odpočítávat nastavené hodnoty.
4. Stiskněte jednou „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v běhu.
5. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení.
6. Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
7. Pokud nedokončíte nastavení do 30 s, zvukový signál zazní na 0,5 s a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
8. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.

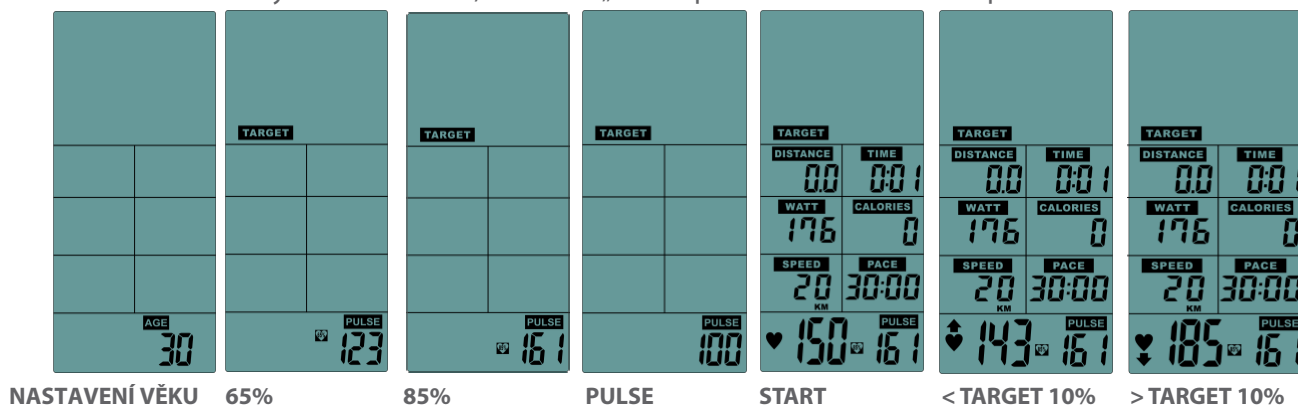


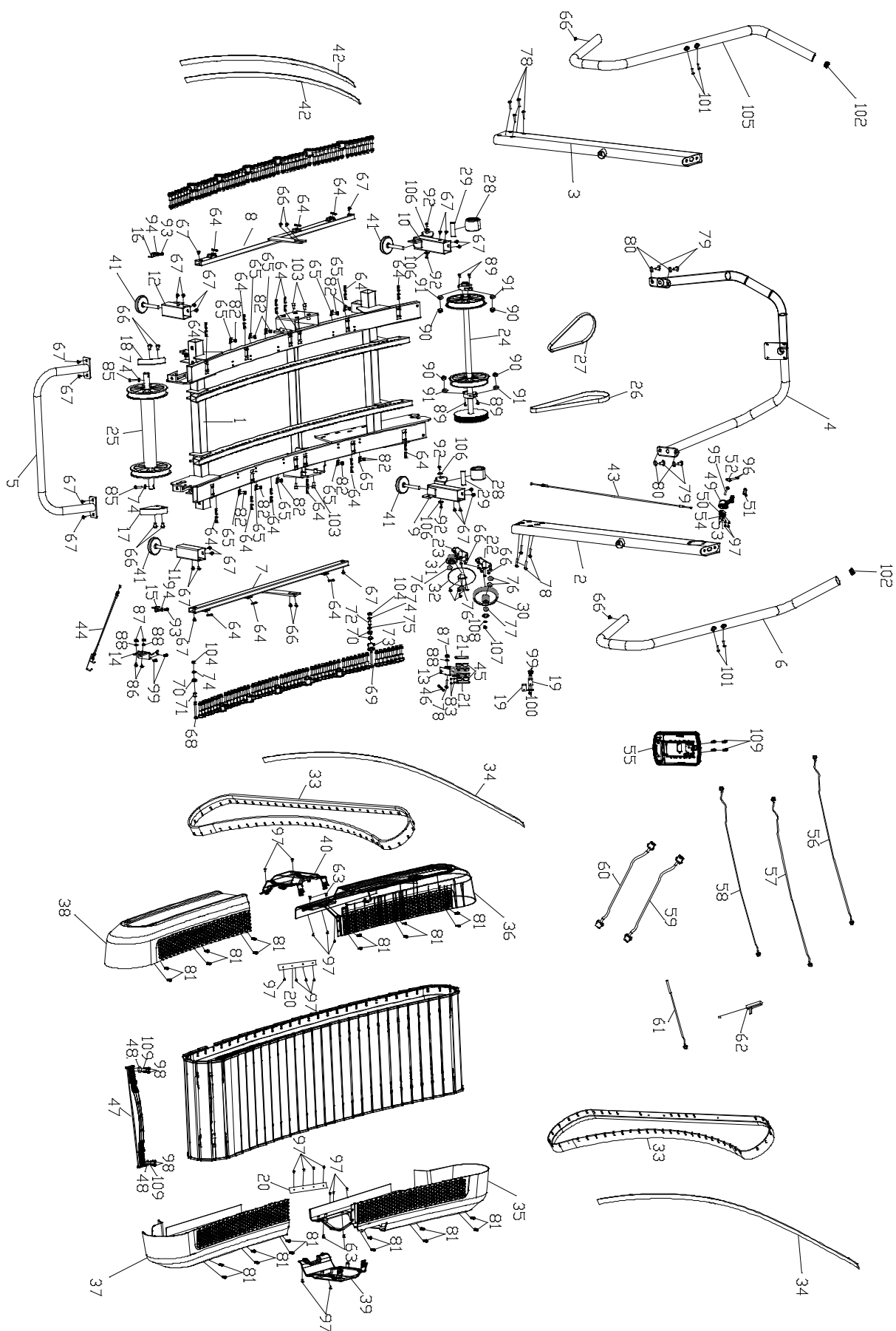
CÍLOVÁ VZDÁLENOST

CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

1. Stiskněte tlačítko " TARGET HEART RATE ", na displeji bliká ikona věku s přednastavenou hodnotou 30 nebo poslední nastavenou hodnotou. Stisknutím tlačítka "UP-DOWN" přejděte na nastavení (rozsah nastavení 11~99).

2. Po nastavení stiskněte „ENTER“ a zobrazí se přednastavená hodnota 65 %, stiskněte tlačítko „UP-DOWN“ pro nastavení na 65 % nebo 85 % a hodnota tepu.
3. Zvolíte-li tep, zobrazí se přednastavená hodnota „100“, stiskněte tlačítko „UP - DOWN“ pro nastavení (rozsah nastavení 30~230).
4. Stiskněte tlačítko „ENTER“ pro zahájení počítání, ikona CÍLE A TĚPU bliká.
5. Když je hodnota srdečního tepu vyšší nebo nižší než nastavená hodnota (+/- 10 %), hodnota PULSE se zobrazuje nepřetržitě.
6. Hodnota srdečního tepu je nižší než nastavená hodnota (<10 %) a okno PULSE „UP ICON“ bliká, aby uživateli připomnělo, že má zrychlit.
7. Hodnota srdečního tepu je vyšší než nastavená hodnota (>10 %) a okno PULSE „DOWN ICON“ bliká, aby uživateli připomnělo, že má zpomalit.
8. Hodnota srdečního tepu je vyšší nebo rovna nastavené hodnotě 100 %. Zazní 3x krátký zvukový signál. Pokud po 10 opakováních není hodnota srdečního tepu stále nižší než 100 %, zazní krátký zvukový signál a displej přejde do pohotovostního režimu.
9. Bez žádného zachyceného srdečního vstupu se po 30 s na displeji „PULSE“ zobrazí „P“, zazní krátký zvukový signál a displej přejde do pohotovostního režimu.
10. Stiskněte jednou „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v běhu.
11. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení.
12. Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
13. Pokud nedokončíte nastavení do 30 s, zvukový signál zazní na 0,5 s a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
14. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.





#	POPIS	KS
1	Main frame	1
2	Upright post (R)	1
3	Upright post (L)	1
4	Console frame	1
5	Rear main frame lifting handle	1
6	Handrail (R)	1
7	Curve cover fixing support (R)	1
8	Curve cover fixing support (L)	1
9	Front foot (R)	1
10	Front foot (L)	1
11	Rear foot (R)	1
12	Rear foot (L)	1
13	Magnet bracket	1
14	Adjustable resistor fixing bracket	1
15	Rear roller adjustable bracket	2
17	Curve cover reinforcement plate (R)	1
18	Curve cover reinforcement plate (L)	1
19	Adjustable resistor fixing plate	2
20	Curve cover fixing bracket	2
21	Magnet covered plate	2
22	Pulley wheel axle weldment	1
23	Driving wheel axle weldment	1
24	Front roller	1
25	Rear roller	1
26	Motor belt - 380PJ6	1
27	Motor belt - 250PJ6	1
28	Moving wheels	2
29	Wheel and axle	2
30	Driving pulley wheel - front	1
31	Driving wheel axle	1
32	Driving wheel plate - Aluminum	1

#	POPIS	KS
33	Aluminum slat fixing belt	2
34	EVA mat - t2.0*50*3600	2
35	Front plastic side cover (R)	1
36	Front plastic side cover (L)	1
37	Rear plastic side cover (R)	1
38	Rear plastic side cover (L)	1
39	Upright post side cover (R)	1
40	Upright post side cover (L)	1
41	Front foot stop	4
42	EVA mat t5.0*70*3000	1
43	Top section resistance cable L - 1150	1
44	Top section resistance cable L - 450	1
45	Round magnet	4
46	Brake tension spring	1
47	Aluminum slat	60
48	Double hole Washer - t1.5*20*10	120
49	Manual adjustable handle	1
50	Stall adjustable assembly	1
51	Manual adjustable handle cover	1
52	Manual adjustable handle side cover	1
53	Stall adjustable post	2
54	Ordinary cylindrical spring	1
55	Console	1
56	2 pin connected wire L-1250mm	1
57	VR 3 pin connected wire L-1250mm	1
58	2 pin connected wire L-950mm	1
59	VR 3 pin connected wire L-950mm	1
60	3 pin connected wire L-500mm	1
61	2 pin plug bottom section connected wire L-1000mm	1
62	Resistor VR	1

#	POPIS	KS
63	Screw fixing buckle	4
64	Screw fixing plate	10
65	T shape siderail guider	6
66	Allen head C.K.S. full thread bolt - M8*15	12
67	Allen head C.K.S. full thread bolt - M8*20	24
68	Hexagon head half thread bolt - M8*65*20	98
69	Hexagon socket head full thread bolt - M8*65	12
70	Bearing 608ZZ	124
71	Sleeve \varnothing 12* \varnothing 8.1*18.4	98
72	Sleeve \varnothing 12* \varnothing 8.1*14	12
73	Guiding pulley wheel	12
74	Flat washer \varnothing 8	110
75	Internal Circlip \varnothing 23	12
76	Deep groove ball bearing 6201ZZ	4
77	One way bearing CSK12P	1
78	Allen head C.K.S. half thread bolt M8*55*20	9
79	Allen head C.K.S. full thread bolt M8*25	4
81	Phillip countersunk head self-tapping screw ST4*35	24
82	Phillip countersunk head self-tapping screw ST4*15	20
83	Phillip head C.K.S. full thread bolt M5*10	4
85	Hexagon socket head full thread bolt M8*75	2
86	Allen head C.K.S. half thread bolt M8*30*20	2

#	POPIS	KS
87	Hex head locknut M8	3
88	Flat washer \varnothing 8	3
89	Allen head C.K.S. half thread bolt M10*25*15	4
90	Hex head locknut M10	4
91	Flat washer \varnothing 10	4
92	Allen countersunk had full thread screw M6*15	4
93	Hexagon head full thread bolt M8*30	2
94	Hexagon nut M8	2
95	Allen head C.K.S. step bolt M6*50*36	1
96	Phillip pan head self-tapping screw ST3*10	2
97	Phillip head C.K.S. self-tapping screw ST4*16	22
98	Phillip pan head full thread bolt M5*15	240
99	Phillip head C.K.S. full thread screw M4*10	3
100	Hex head locknut M4	3
101	Hexagon socket head full thread bolt M8*45	4
102	Flat plug \varnothing 38*t1.5	2
103	Hexagon socket head full thread bolt M8*15	4
104	Hex head locknut M8	110
105	Handrail (L)	1
106	End cover t1.2* \varnothing 31	4
107	Hexagon lock nylon nut M6	1
108	Flat washer \varnothing 6	1
109	Spring washer \varnothing 6	240

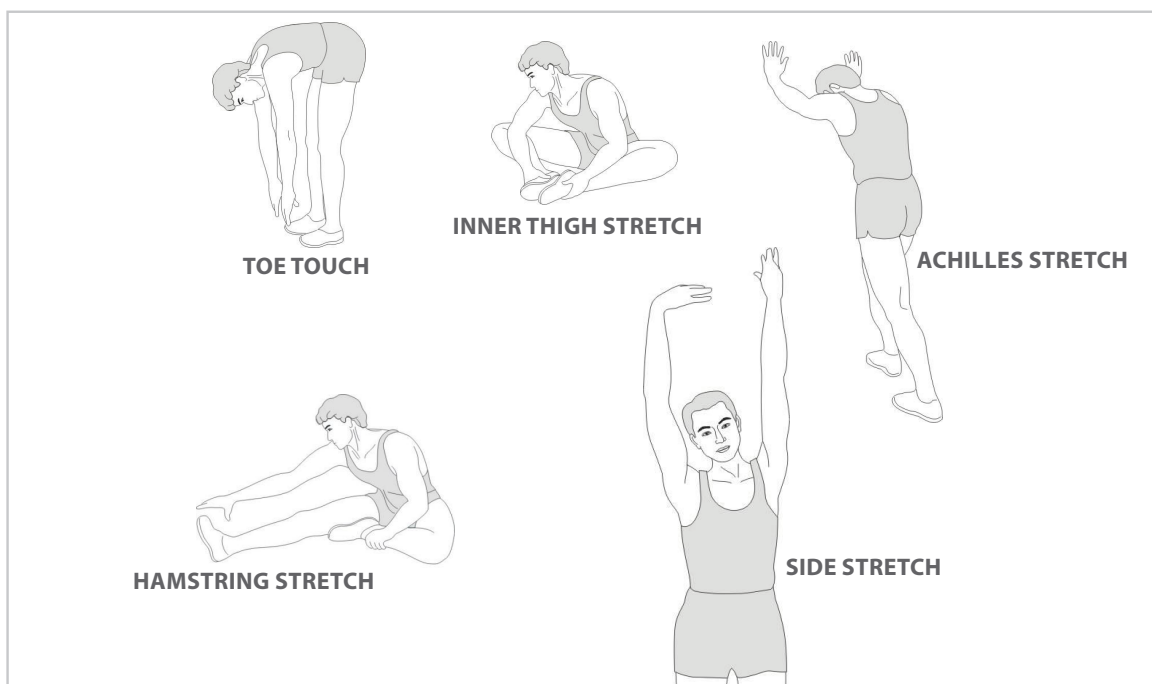
Efektivní tréninkový program zahrnuje zahřátí, vlastní trénink a zklidnění. Kompletní tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky dodržujte den odpočinku. Po pár měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát až pětkrát týdně.

ZAHŘÁTÍ

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

PROTAHOVÁNÍ

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



ZKLIDNĚNÍ, OCHLAZENÍ

Cílem ochlazení je vrátit tělo do normálního nebo téměř normálního klidového stavu na konci každého cvičení. Správné ochlazení pomalu snižuje vaši srdeční frekvenci a umožňuje, aby se krev vrátila do srdce.

virtu fit

V případě dotazů nebo chybějících dílů kontaktujte svého prodejce.

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