

virtufit

Chair Bike V3

VF03V3



SERIOVE CISLO

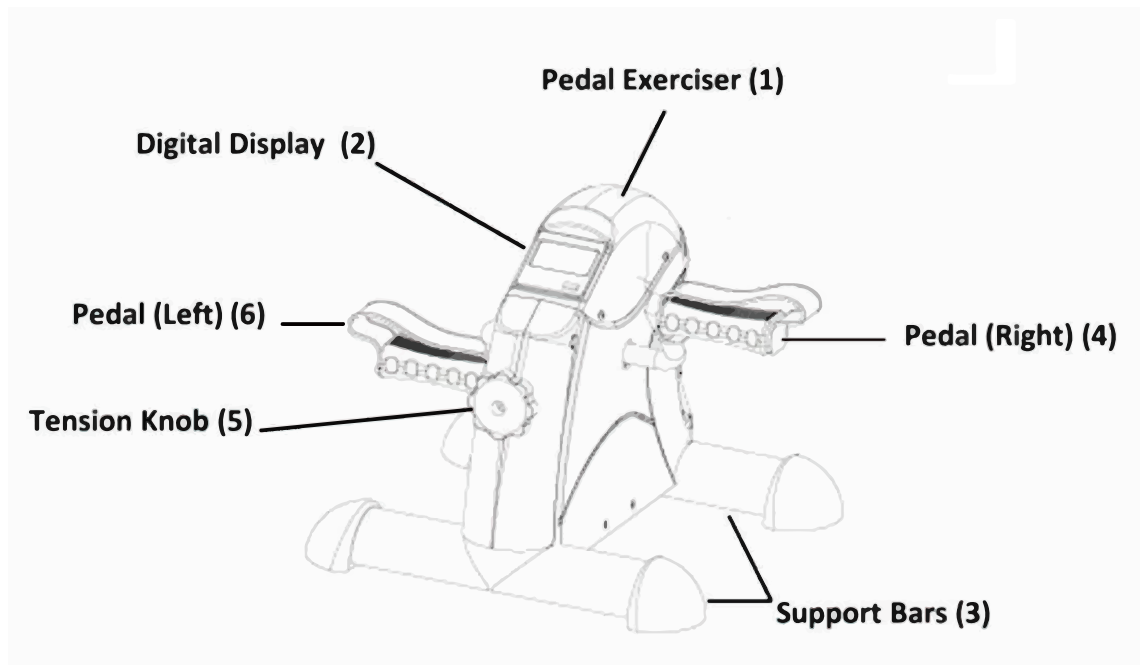
📷 @virtufit_fitness

📺 VirtuFit

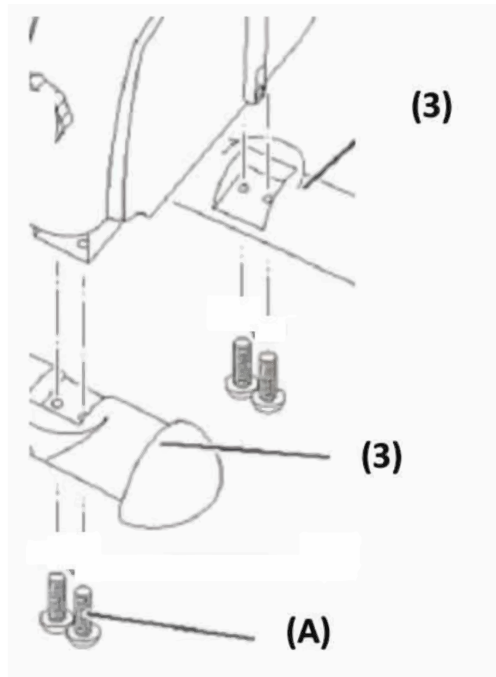
🌐 www.virtufit.com

NÁVOD K OBSLUZE

NÁŘADÍ



1. KROK



2. KROK



OBR. A



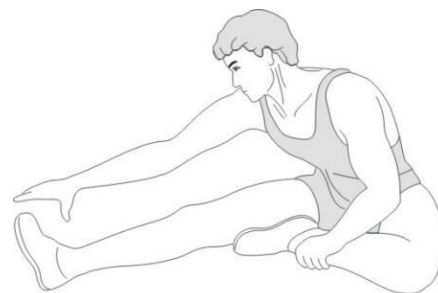
OBR. B



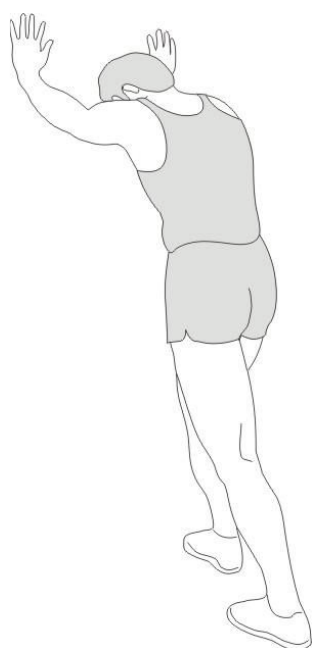
1



2



3



4



5

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	06
Záruka	06
Montážní pokyny	06
Údržba	07
Konzole	07
Pokyny k tréninkům	08

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠VAROVÁNÍ!

Než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím trenážeru si přečtěte všechny pokyny. VirtuFit nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku vyplývající z používání tohoto zařízení. Před sestavením a/nebo použitím trenážeru si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- Nenoste volné oblečení, aby nedošlo k zachycení pohyblivými částmi.
- Trenážer používejte na pevném, rovném povrchu.
- Vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah trenážeru.
- Při používání trenážeru udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty nebo jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před cvičením se poraďte se svým lékařem, abyste určili vhodnou frekvenci, trvání a intenzitu cvičení adekvátně k vašemu věku a fyzické kondici. Přestaňte cvičit, pokud pocítíte nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi nebo jakékoli jiné nepříjemné pocity.
- Trenážer by měla v daném okamžiku používat vždy pouze jedna osoba.
- Trenážer je určen pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 100 kg.
- Leave 1-2 metres of space behind the machine to avoid accidents.
- Za trenážerem nechte 1-2 metry volného prostoru, abyste předešli nehodám.
- Trenážer umístěte na čistý, rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec, který by mohl bránit ventilaci stroje.
- Trenážer neumísťujte venku nebo blízko vody.

- Trenážer nepoužívejte k jinému účelu než k tréninku.
- Optimální teplota prostředí, kde máte trenážer umístěný, je 10-35°C.

ZÁRUKA

Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčinou závady:

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

MONTÁŽNÍ POKYNY (1-.2. KROK)

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.

Šrouby se šestihrannou hlavou: Ujistěte se, že je klíč se šestihrannou hlavou zatlačen do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy nástrčného šroubu.

POZNÁMKA! Před použitím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně utaženy.

ÚDRŽBA

Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, je-li trenážer správně nainstalován a udržován. Použité a/nebo poškozené díly musí být před opětovným použitím vyměněny. Trenážer 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 chráňte zařízení před vlhkostí.

Poletní 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.

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

Čištění

Pečlivé 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/>

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

Baterie

AAA BATERIE 1,5V

Displej používá 1,5V AAA baterii, 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.

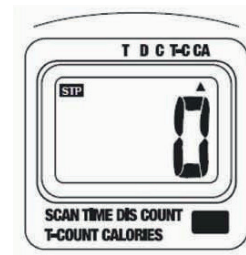
Tipy pro používání baterie

- Vyměňte baterii, když 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 baterie


- Pokud je obraz nečitelný, doporučujeme vyměnit baterii.
- Použijte 1,5V AAA baterii.

KONZOLE (OBR. A)



- T Uplynulý čas od začátku tréninku.
- D (VZDÁLENOST) Překonaná vzdálenost od začátku tréninku.
- C (NUMBER OF ROTATIONS) Počet otáček pedálů.
- T-C (TOTAL NUMBER) Celkový počet otáček. Po resetování se změní zpět na "0".
- CA (CALORIES) Spálené kalorie od začátku tréninku.
- SCAN Vyše uvedené funkce se zobrazují po sobě po dobu 5 sekund.

Funkce

- **START** Počítač se zapne, když začnete šlapat.
- **STOP** Když přestanete šlapat, na obrazovce se po 4 sekundách zobrazí (STP). Po 2 minutách se kolo zcela vypne.
- **RESET** Stisknutím a podržením po dobu 3 sekund resetujete hodnoty.
- **FUNCTION SELECTION** Vyberte funkci, která se má zobrazit. Zvolenou funkci potvrďte tisknutím šípky. 
- **FUNCTION SHOW** Když se zobrazí "SCAN", displej změní funkci obrazovky každých 5 sekund.

POKYNY K TRÉNINKŮM (OBR. B - 1-5)

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

Zahřátí

Účelem rozvíčky 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.

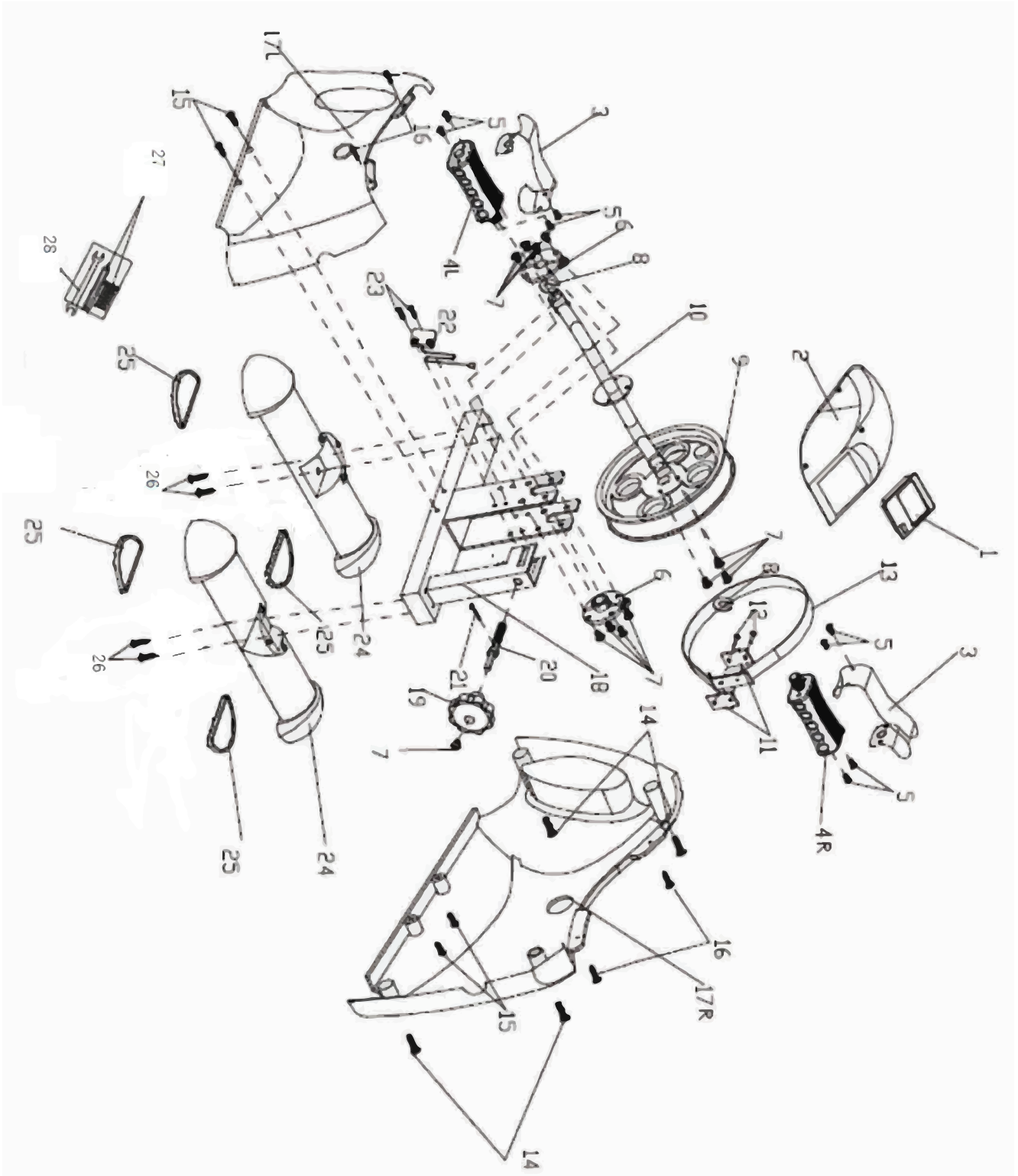
Protahování

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

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

Zklidnění

Účelem zklidnění je vrátit tělo do jeho (téměř) normální klidové polohy na konci tréninku.



#	DESCRIPTION	QTY.
1	Trainingcomputer	1
2	Top cabinet	1
3	Pedal strap	2 (R/L)
4	Pedal	2 (R/L)
5	Screw M4X12	8
6	Flange	2
7	Screw M6X12	12
8	Spacer	2
9	Flywheel	1
10	Pedal crank	1
11	Band brake bracket	2
12	Rivet	2
13	Brake band	1
14	Screw M5X20	4
15	Screw M5X25	4
16	Screw M4X7	4
17	Side body cabinet	2 (R/L)
18	Mainframe	1
19	Resistance dial	1
20	Dial rod	1
21	Split pin	1
22	Computersensor	1
23	Screw M5X10	2
24	Support bar	2
25	Non-slip pad	4
26	Screw M5X14	4
27	Screw driver	1
28	Wrench	1

virtufit

VIRTUFIT

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

VIRTUFIT SERVIS

Máte problém se svým fitness zařízením VirtuFit a chtěli byste odeslat požadavek na servis? Poté naskenujte QR kód vpravo a vyplňte náš servisní formulář.



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



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