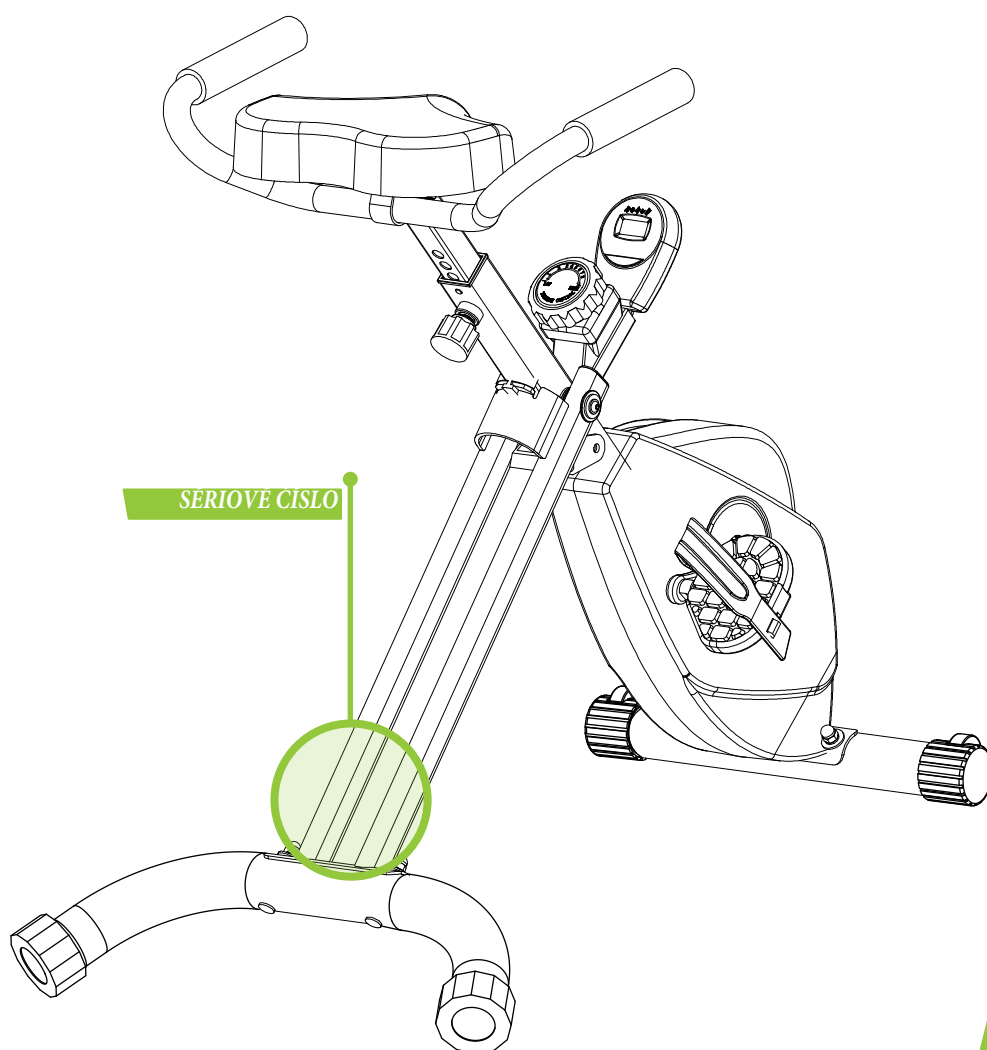


virtufit

Desk Bike 1.0

VFDB1.0



SERIOVE CISLO

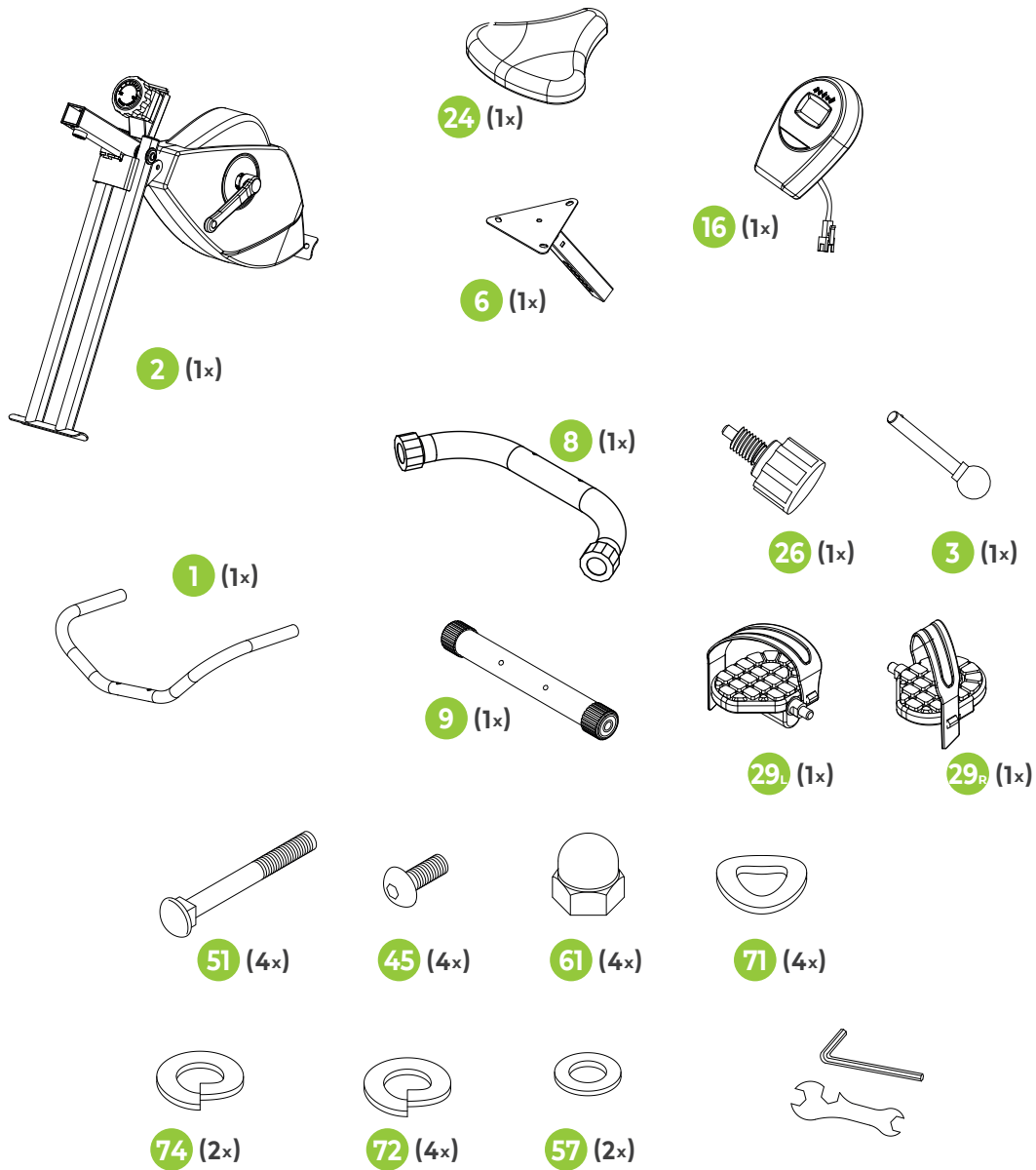
JAK RECYKLOVAT MONTÁŽNÍ VIDEO



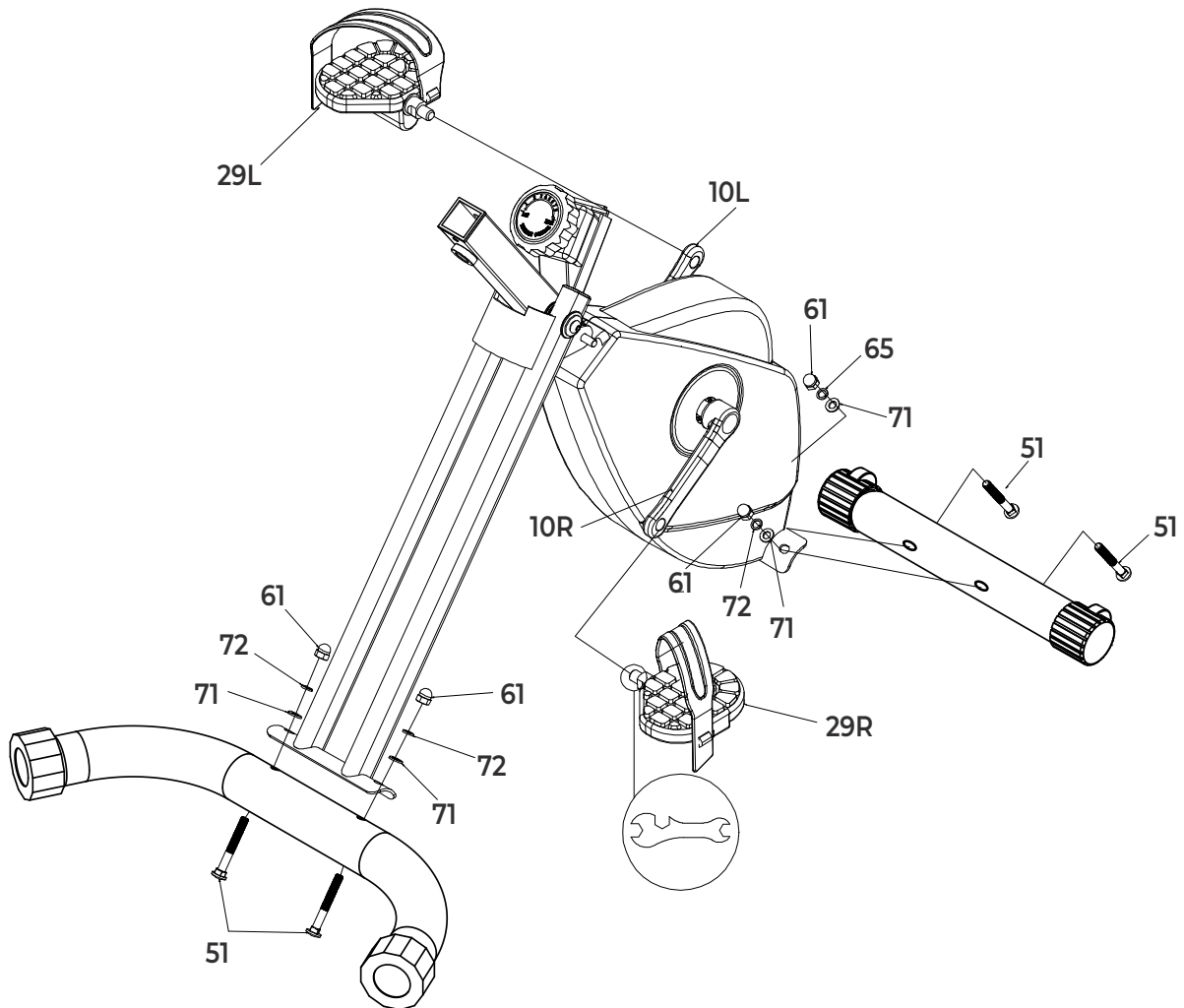
Instagram [@virtufit_fitness](#)
YouTube [VirtuFit](#)
Website www.virtufit.com

NÁVOD K OBSLUZE

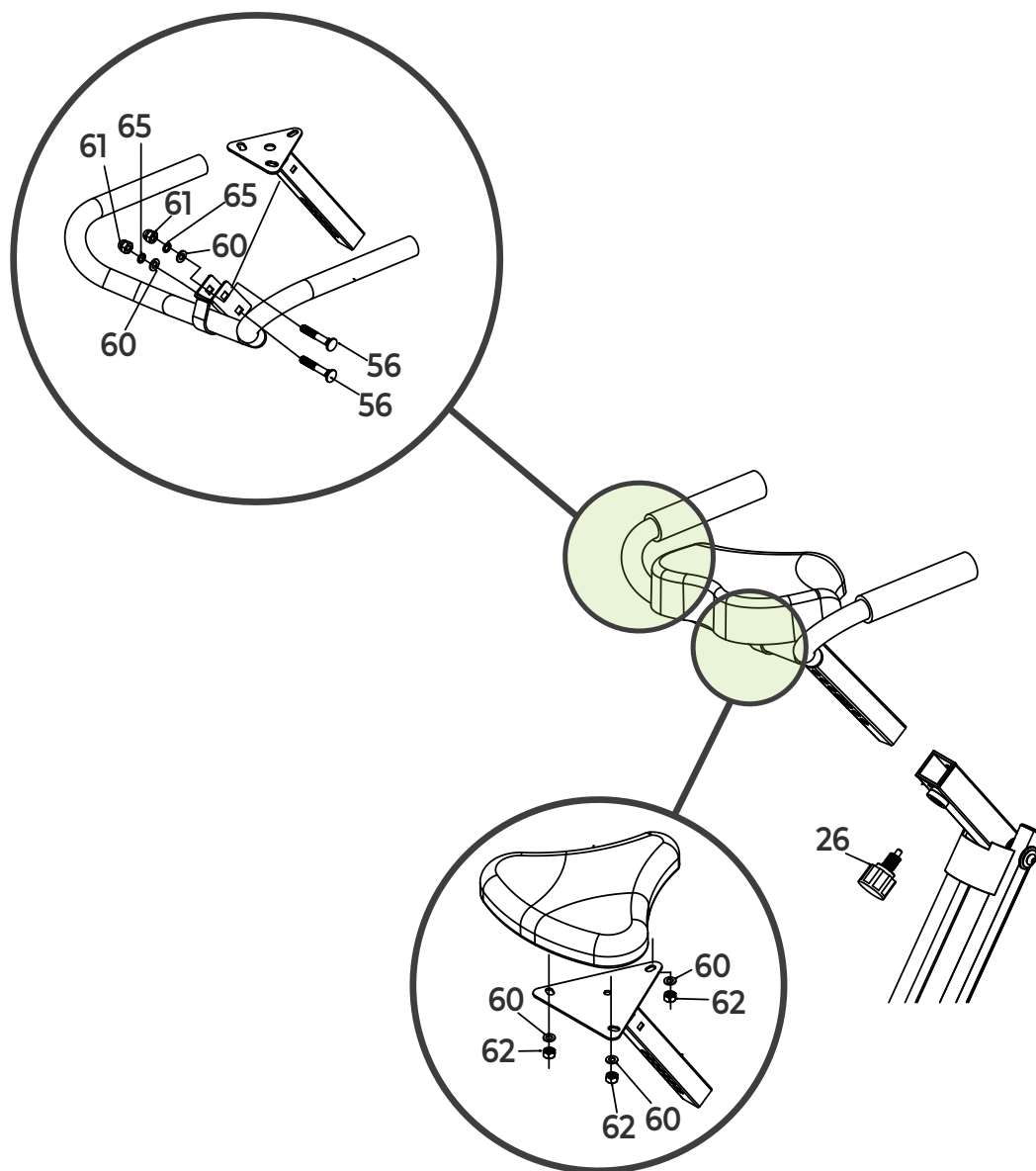
SEZNAM DÍLŮ



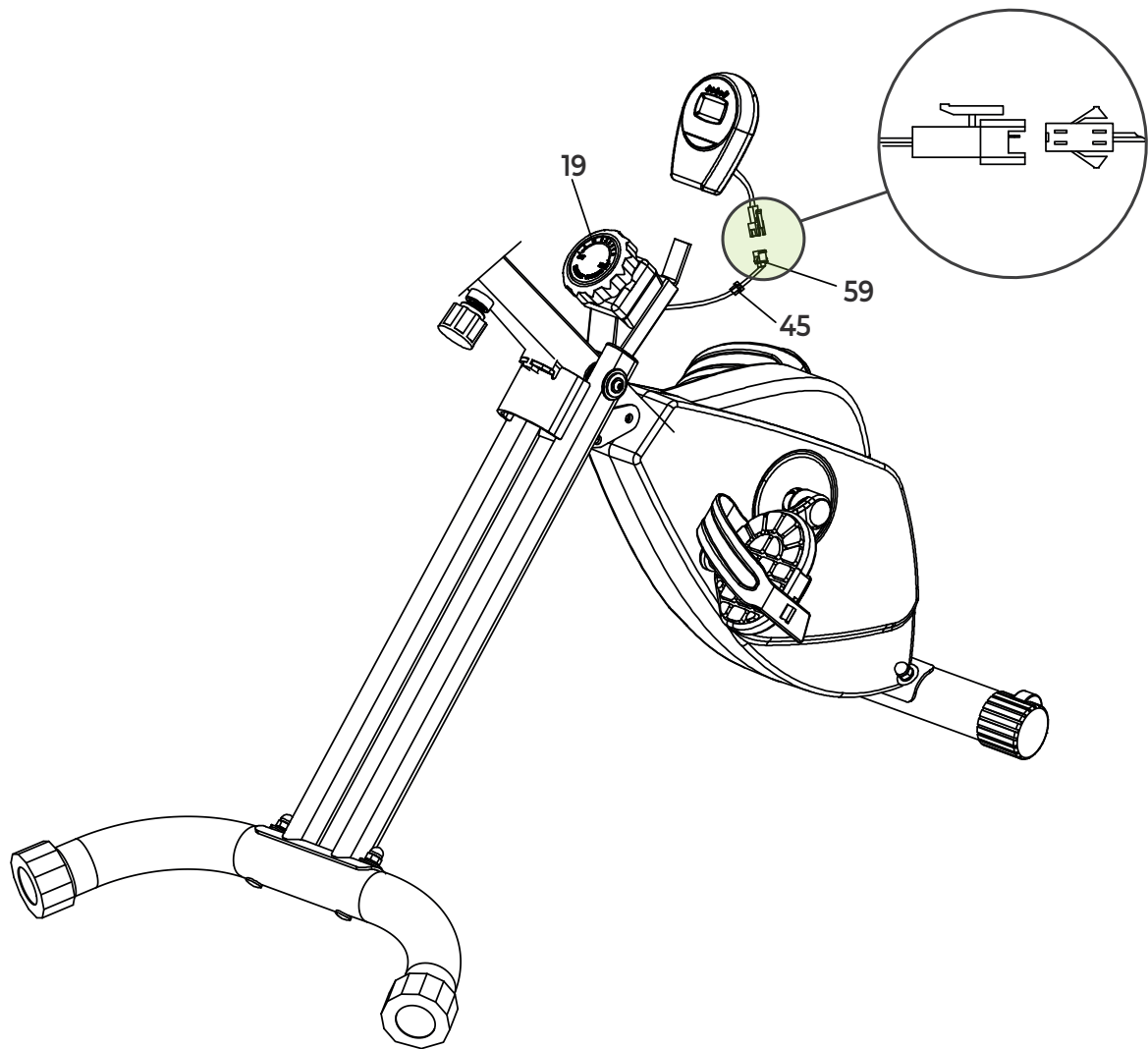
1. KROK



2. KROK



3. KROK



OBR. A



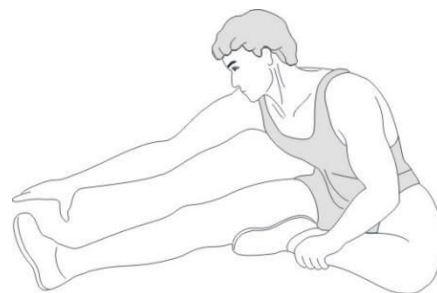
OBR. B



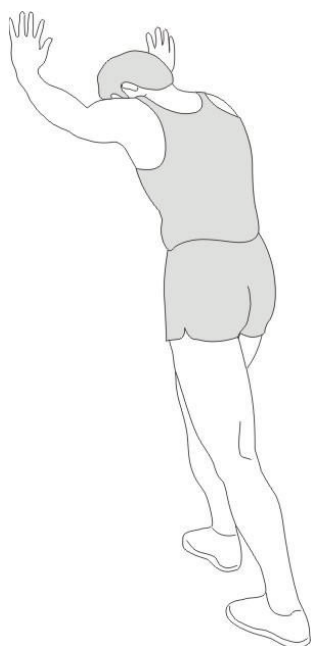
1



2



3



4



5

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	8
Záruka	8
Montážní návod	8
Nastavení	9
Návod na skládání trenážeru	9
Údržba	10
Průvodce řešením problémů	10
Konzola	11
Pokyny na cvičení	11

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

!VAROVÁNÍ!

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

- Před použitím se ujistěte, že je trenážer správně sestavený, a že jsou všechny matice a šrouby řádně utažené.
- Nenoste volné oblečení, aby nedošlo k zachycení pohyblivými částmi.
- Trenážer instalujte a používejte na pevném a rovném povrchu.
- Při používání trenážeru vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah trenážeru.
- Při používání trenážeru udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí trenážeru.
- Před cvičením se poraďte se svým lékařem, abyste určili vhodnou frekvenci, trvání a intenzitu cvičení pro váš věk a fyzickou kondici. Přestaňte ihned cvičit, pokud se u Vás objeví nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, tlak nebo jiné nepříjemné pocity.
- Při pohybu nedržte trenážer za sedlo.
- Trenážer by měla v daném čase používat vždy pouze jedna osoba.

- Trenážer je určený pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 110 kg.
- Za trenážerem nechte 1-2 metry volného prostoru, abyste předešli nehodám.
- Trenážer umístěte na čistý a rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec, abyste nezabránili ventilaci trenážeru. Neumisťujte jej venku nebo blízko vody.
- Skladovací prostor udržujte v suchu, čistotě, aby nedošlo k poškození. Nepoužívejte trenážer k jinému účelu než k tréninku.
- Trenážer používejte pouze v prostředí, kde je okolní teplota mezi 10°C a 35°C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s teplotou mezi 5°C a 45°C.

ZÁRUKA

Nároky na záruku zaniká, pokud je příčinou závady:

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

MONTÁŽNÍ NÁVOD (1.-3. KROK)

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

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

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

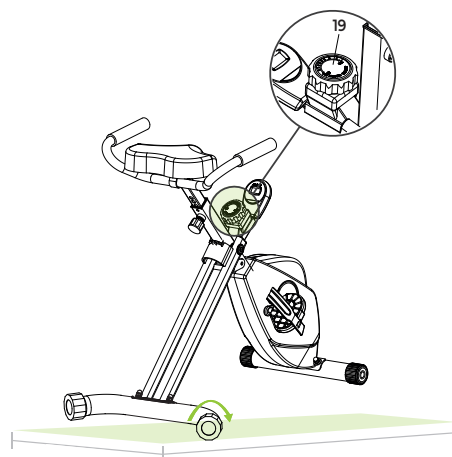
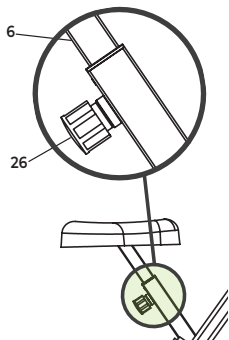
NASTAVENÍ

Sedlo

Pro efektivní trénink je vhodné nastavit sedlo do správné výšky. Při šlapání by měla být vaše kolena mírně pokrčená, když jsou pedály ve spodní poloze.

Chcete-li nastavit sedlo do svislé polohy, postupujte následovně:

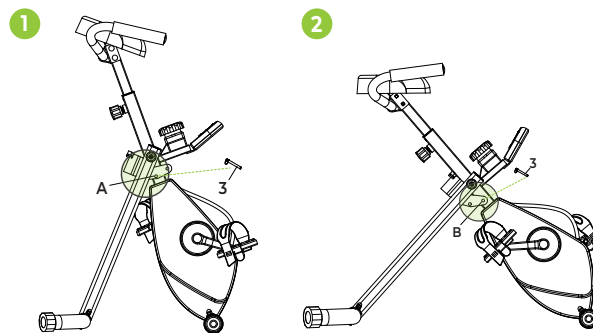
- Uvolněte aretační šroub na sedlovém sloupku a zatáhněte za šroub směrem k sobě.
- Posuňte sedlový sloupek nahoru nebo dolů, dokud není sedlo v požadované poloze, a uvolněte aretační šroub.
- Posuňte sedlový sloupek mírně nahoru nebo dolů, abyste se ujistili, že je šroub v jednom z nastavovacích otvorů.
- Aretační šroub na sedlovém sloupku utáhněte.



POZNÁMKA! Cvičte dle Vašich možností a fyzické kondice. Nepřepínejte se a postupně můžete cvičit častěji.

NÁVOD NA SKLÁDÁNÍ TRENAŽÉRU

POZNÁMKA! Trenažér skladujte na suchém místě mimo dosah dětí, jak je znázorněno na obrázku. Ujistěte se, že je trenažér stabilní a zajištěný, aby nemohl spadnout na domácí zvířata nebo děti.



Skládání (1)

Ke složení trenažéru lze použít pojistný kolík (3). Chcete-li skládací trenažér složit, umístěte pojistný kolík (3) do polohy A.

Rozkládání (2)

Pojistný kolík (3) lze použít k rozložení skládacího trenažéru umístěním pojistného kolíku (3) do polohy B.

Vyrovnání

- Pro lepší stabilitu a bezpečnost má trenažér svařovaný rám. Pokud je správně sestavený, nebude vyžadovat žádné další seřizování.
- Vždy se ujistěte, že je trenažér umístěn na stabilním povrchu. V případě pochybností lze pod trenažér umístit gumovou podložku, která zlepší přilnavost k podlaze. Pokud je nutné seřízení, jednoduše otočte nastavitelné šrouby (27) na obou stranách zadního rámu, abyste trenažér vyrovnali na nerovném povrchu.

Šroub pro nastavení odporu

Abyste byl zajištěn plynulý a účinný pohyb šlapání, odpor se nastavuje již ve výrobě.

Nastavení zátěže pomocí šroubu pro nastavení odporu

Zátěž lze nastavit na různé úrovně otáčením šroubu pro nastavení odporu (19).

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 chraňte zařízení před vlhkostí.

Pololetní údržba

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

Doporučujeme následující:

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

POZOR!

- *Všecké 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 prodloužuje životnost vašeho trenážeru a zabraňuje nehodám!

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

Baterie

AA BATERIE

Displej funguje na AA baterie, které jsou vyměnitelné na zadní straně displeje. Baterie musí být vloženy správně.

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

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

Tipy pro používání baterie

- Vyjměte 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 baterií

- Pokud je obraz nečitelný, doporučujeme vyměnit baterii.
- Použijte 4 AA baterie 1,5 V.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

Displej nezobrazuje žádné hodnoty: Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely připojeny nejsou poškozeny. Vyměňte baterie konzoly. Pokud se tím problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

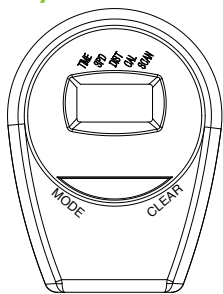
Trenážer skřípe: Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utaženy. Pokud ne, utáhněte je.

"Tikání" při šlapání: Může to být způsobeno jedním z pedálů. Sejměte pedál(y) a namontujte jej (je) správně na jednotku. Pedál(y) pevně utáhněte. Pokud se tím problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

POZNÁMKA! Pedál „R“ (pravý) musí být namontován ve směru hodinových ručiček a pedál „L“ (levý) proti směru hodinových ručiček.

Konzola nefunguje: Pokud při šlapání není žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen. Pokud se tím problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

KONZOLA (OBR. A)



- **TIME (ČAS):** Tiskněte tlačítko MODE, dokud není vybrána funkce TIME. Zobrazí se celková doba cyklu od začátku do konce.
- **SPEED (RYCHLOST):** Tiskněte tlačítko MODE, dokud není vybrána funkce SPEED. Rychlost se zobrazí při zahájení cvičení.
- **CALORIES (KALORIE):** Tiskněte tlačítko MODE, dokud není vybrána funkce CALORIES. Zobrazí se celkový počet kalorií od začátku do konce cvičení.
- **DISTANCE (VZDÁLENOST):** Tiskněte tlačítko MODE, dokud není vybrána funkce DISTANCE. Vzdálenost každého cviku se zobrazí, když začnete cvičit.
- **ODO:** Vzdálenost se automaticky načítá při zahájení cvičení.
- **PULSE:** Tiskněte tlačítko MODE, dokud není vybrána funkce PULSE. Podržte ruce na senzoru po dobu 3 sekund, aby se zobrazila vaše srdeční frekvence.

Monitor

Jak monitor funguje?

- Když je monitor zapnutý (stisknete a podržte tlačítko MODE, RESET po dobu 3 sekund), na LCD obrazovce se zobrazí každý segment a na jednu sekundu pípne. Poté přejděte na SCAN.
- Pokud je do monitoru odeslán signál, hodnoty TMR, DST a CAL se sečtou.
- Pokud není na monitor po dobu 4 minut odeslán žádný signál, automaticky se vypne.

POKYNY NA CVIČENÍ (OBR. B, 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje zahřátí, vlastní trénink a zklidnění. Kompletní

tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky dodržujte den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát až pětikrát týdně.

Zahřátí

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

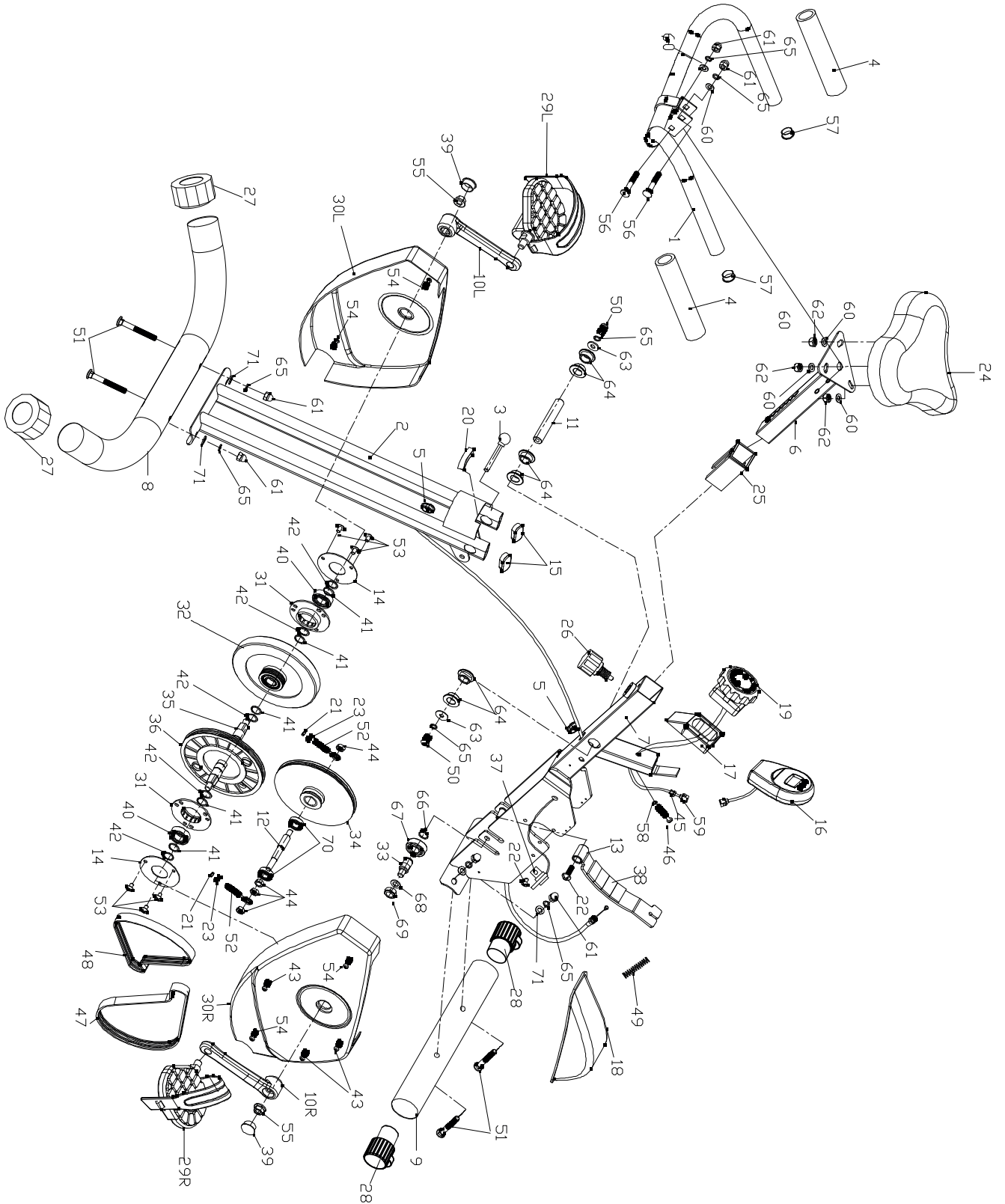
Protahování

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)
- Protahování vnitřní strany stehen (Obr. B-2)
- Hamstringy (Obr. B-3)
- Protahování Achillových šlach (Obr. B-4)
- Protahování bočních částí trupu (Obr. B-5)

Zklidnění

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



#	DESCRIPTION	QTY.
1	Handlebar	1
2	Rear frame	1
3	Locking pin	1
4	Handle grip foam	2
5	Oval line plug	3
6	Saddle support	1
7	Main frame	1
8	Rear stabilizer	1
9	Front stabilizer	1
10	Crank (R & L)	2
11	Main shaft	1
12	Lower drive wheel shaft	1
13	Magnetic bracket	1
14	Round steel	2
15	Oval pipe plug 20*40	1
16	Console	1
17	Plastic fine adjustment seat	1
18	Chain cover (U)	1
19	Tension Control Knob	1
20	EVA sticker	1
21	Screw M6	2
22	Cross head screw M6	3
23	Gear piece	2
24	Saddle	1
25	Saddle stem insert	1
26	Seat adjustment knob	1
27	Adjustable hex and cap	2
28	End cap	2
29	Pedal (R & L)	2
30	Chain cover (R & L)	2
31	Pulley brush	2
32	Flywheel	1
33	Pulley bracket	1
34	Lower drive wheel	1
35	Upper drive wheel shaft	1
36	Upper drive wheel	1
37	Sensor bracket	1
38	Magnet	6

#	DESCRIPTION	QTY.
39	Crank guard trim	2
40	Pulley	4
41	Waved washer	5
42	Spring washer	4
43	Self-tapping screw M4*20	3
44	Screw M10	4
45	Round wire plug	1
46	Screw M5*50	1
47	Drive belt 230J	1
48	Drive belt 230J	1
49	Spring	1
50	Allen bolt M8*20	2
51	Carriage bolt M8*65	4
52	Screw M6*40	2
53	Screw M6*15	6
54	Self-tapping screw M4*20	4
55	Nut M10	2
56	Carriage bolt M8*45	2
57	Round pipe plug □22	2
58	Flat washer	1
59	Sensor wire	1
60	Flat washer M8	6
61	Dome nut M8	6
62	Nylon locknut M8	3
63	Flat washer	2
64	Outer brush	4
65	Spring washer M8	7
66	Lock ring	1
67	Bearing	1
68	Flat washer	1
69	Nylon locknut M10	1
70	Pulley	2
71	Curved washer M8	4

virtufit

VIRTUFIT

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

VIRTUFIT SERVICE

Do you have a problem with your VirtuFit fitness equipment and would you like to submit a service request? Then scan the QR code on the right and fill in our service form.



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