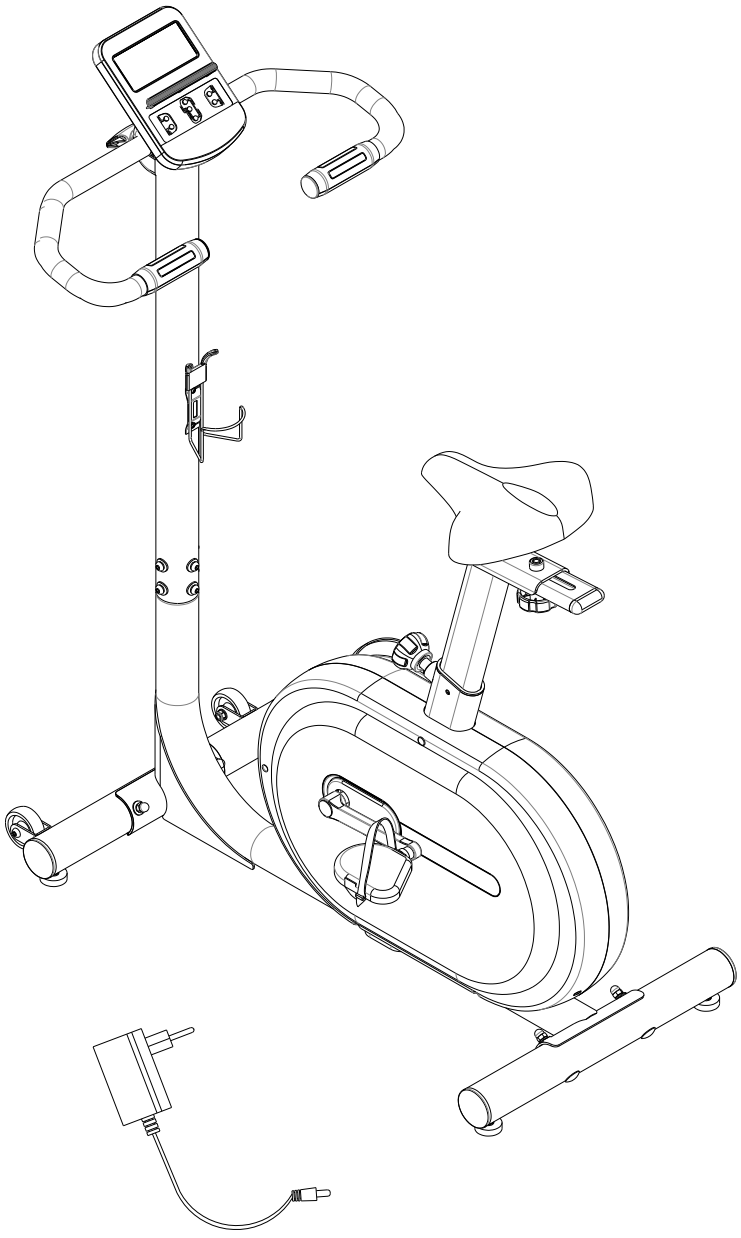
virtufit

Low Entry Bike 1.2i Hometrainer

Uživatelská příručka



HOW TO RECYCLE

ASSEMBLY VIDEO

@virtufit_fitness

VirtuFit

www.virtufit.com

OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3 - 4
SEZNAM DÍLŮ	5 - 6
MONTÁŽNÍ POKYNY	7 - 10
POKYNY PRO NASTAVENÍ	11
PŘESUN	12
ÚDRŽBA	13
ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD	14
KONTORLNÍ PANEL	15 - 22
POKYNY K APLIKACE	23
TECHNICKÝ VÝKRES	24 - 25
SEZNAM DÍLŮ	26 - 27
POKYN PRO CVIČENÍ	51

VAROVÁNÍ:

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo pro ty, kteří mají předchozí zdravotní problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny. Nepoužívejte toto zařízení bez správně nasazených krytů, protože pohyblivé části mohou představovat riziko vážného zranění, pokud jsou odkryté.

POZOR

- Je důležité přečíst si celý tento návod před montáží a používáním zařízení. Bezpečné a efektivní používání je možné pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno, udržováno a používáno. Je vaší odpovědností zajistit, aby byli všichni uživatelé zařízení informováni o všech upozorněních a bezpečnostních opatřeních.

- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda nemáte žádné zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo zabránit správnému používání zařízení. Doporučení vašeho lékaře jsou obzvláště důležitá, pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.

- Věnujte pozornost signálům svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě, pocit na omdlení nebo nevolnost. Pokud se tyto příznaky objeví, měli byste se před pokračováním v cvičebním programu poradit se svým lékařem.

- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Zařízení je určeno pouze pro dospělé.

- Používejte zařízení na pevném, rovném povrchu s ochrannou podložkou pro vaši podlahu nebo koberec. Pro zajištění bezpečnosti by mělo mít zařízení kolem sebe alespoň 0,5 metru volného prostoru.

- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby pevně utažené.

- Bezpečnost zařízení lze udržet pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno z hlediska poškození a/nebo opotřebení.

- Zařízení vždy používejte pouze podle pokynů. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení zjistíte jakékoli vadné součásti, nebo pokud během používání uslyšíte neobvyklé zvuky vycházející ze zařízení, okamžitě přestaňte zařízení používat. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.

- Při používání zařízení noste vhodné oblečení. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit v zařízení nebo které by mohlo omezovat či bránit pohybu.

- Maximální hmotnost uživatele je 140 kg. Brzdný účinek je nezávislý na rychlosti.

- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.

- Při zvedání nebo přemisťování zařízení dbejte zvýšené opatrnosti, abyste si neporanili záda. Vždy používejte správné techniky zvedání a/nebo si v případě potřeby zajistěte pomoc.

- Na konci základního rámu ponechte volný prostor alespoň 1 až 2 metry, aby se předešlo případným nehodám.

- Umístěte zařízení na čistý a rovný povrch. Nepokládejte zařízení na silný koberec.

- Zařízení je určeno pro vnitřní použití a není vhodné pro venkovní použití, aby nedošlo k jeho poškození. Místo skladování udržujte suché, čisté a rovné. Je zakázáno používat zařízení k jiným účelům než k tréninku.

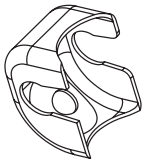
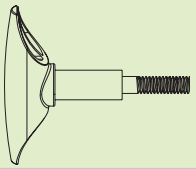
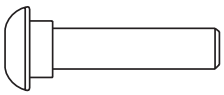
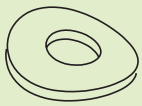
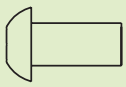
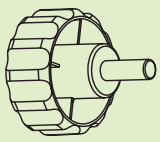
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení skladujte pouze při okolní teplotě mezi 5 °C a 45 °C.

Záruka se nevztahuje na reklamaci, pokud je příčina závady důsledkem:

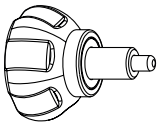
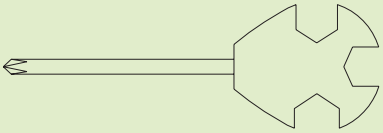
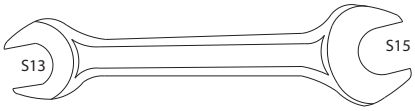
- Údržba, montáž a opravárenské práce, které nebyly provedeny autorizovaným prodejcem.
- V případě nesprávného používání, zanedbání a/nebo nedostatečné údržby.
- Nedodržení údržby zařízení v souladu s pokyny výrobce (viz přiložený návod).

SEZNAM DÍLŮ

Po otevření kartonu v něm naleznete následující díly:

ČÍSLO	POPIS	TVAR	MN
92	Krytka		1
91	Kolíček M8*30		1
20	Šroub M8*73*20*H5		4
14	Oblouková podložka D8*Φ20*2*R30		10
21	Cap Nut M8*H16*S13		4
12	Šroub M8*20*S5		6
13	Pružinová podložka D8		6
33	Kolíček M12*37*Φ58		1

SEZNAM DÍLŮ

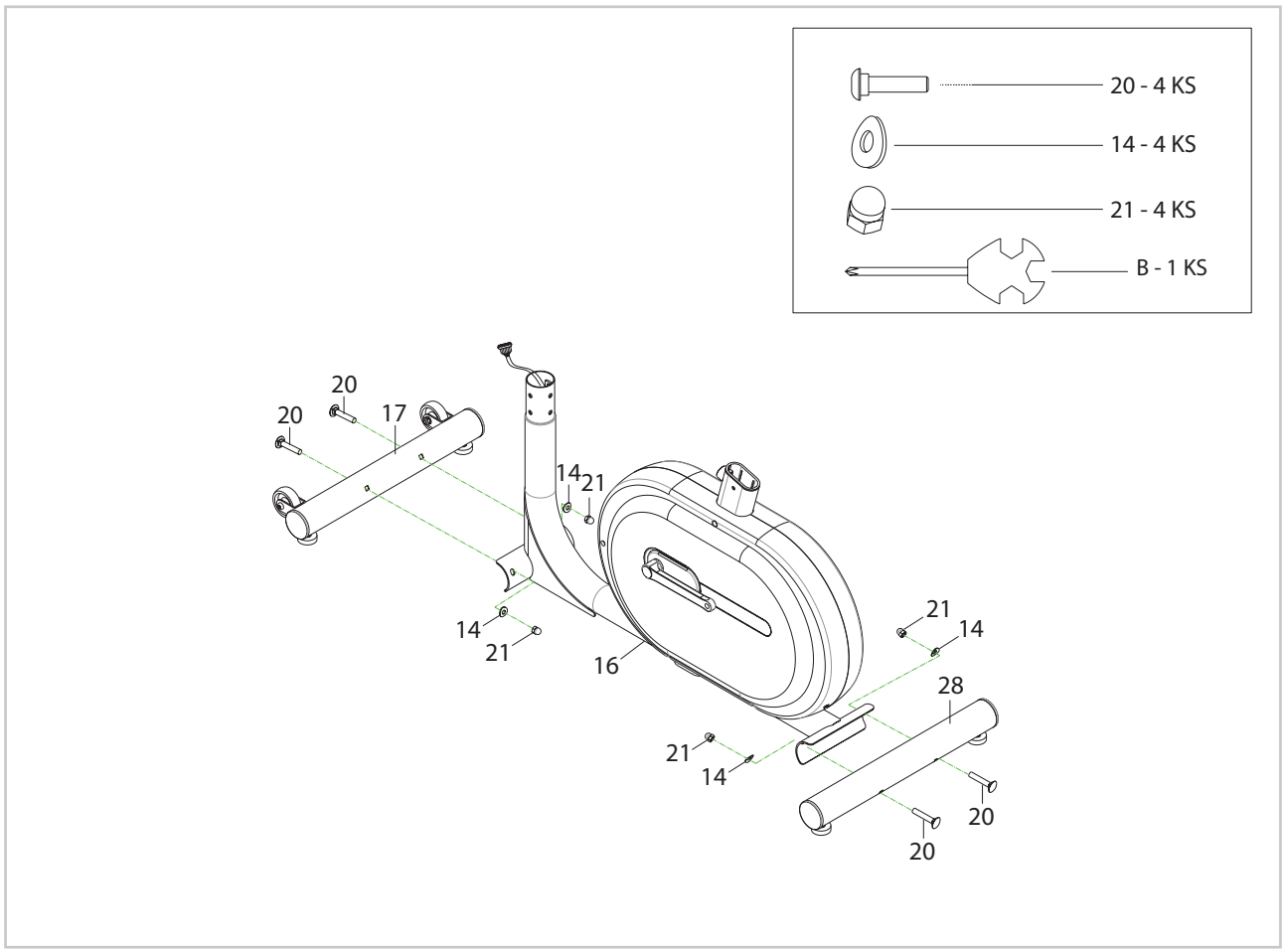
ČÍSLO	POPIS	TVAR	MN
35	Kolíček M16*1.5*24*Φ56		1
32	Podložka D12*Φ24*2		1
A	Klíč S5		1
B	Klíč/Šroubovák S13-14-15		1
C	Klíč S13 - 15		1

Chybějící díly: Pokud se domníváte, že vám v balení chybí některé díly, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou výplň a samotný trenažér. Některé díly (šrouby, vruty apod.) jsou již připevněny k trenažéru nebo se v něm nacházejí.

Chybové hlášky: Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě a správně připojeny. Hliníkové nohy jsou velmi citlivé a musí zůstat rovné. Zobrazuje se po montáži trenažéru chybové hlášení? Poté je nutné tyto hliníkové nohy znovu narovnat – tím může chybové hlášení zmizet.

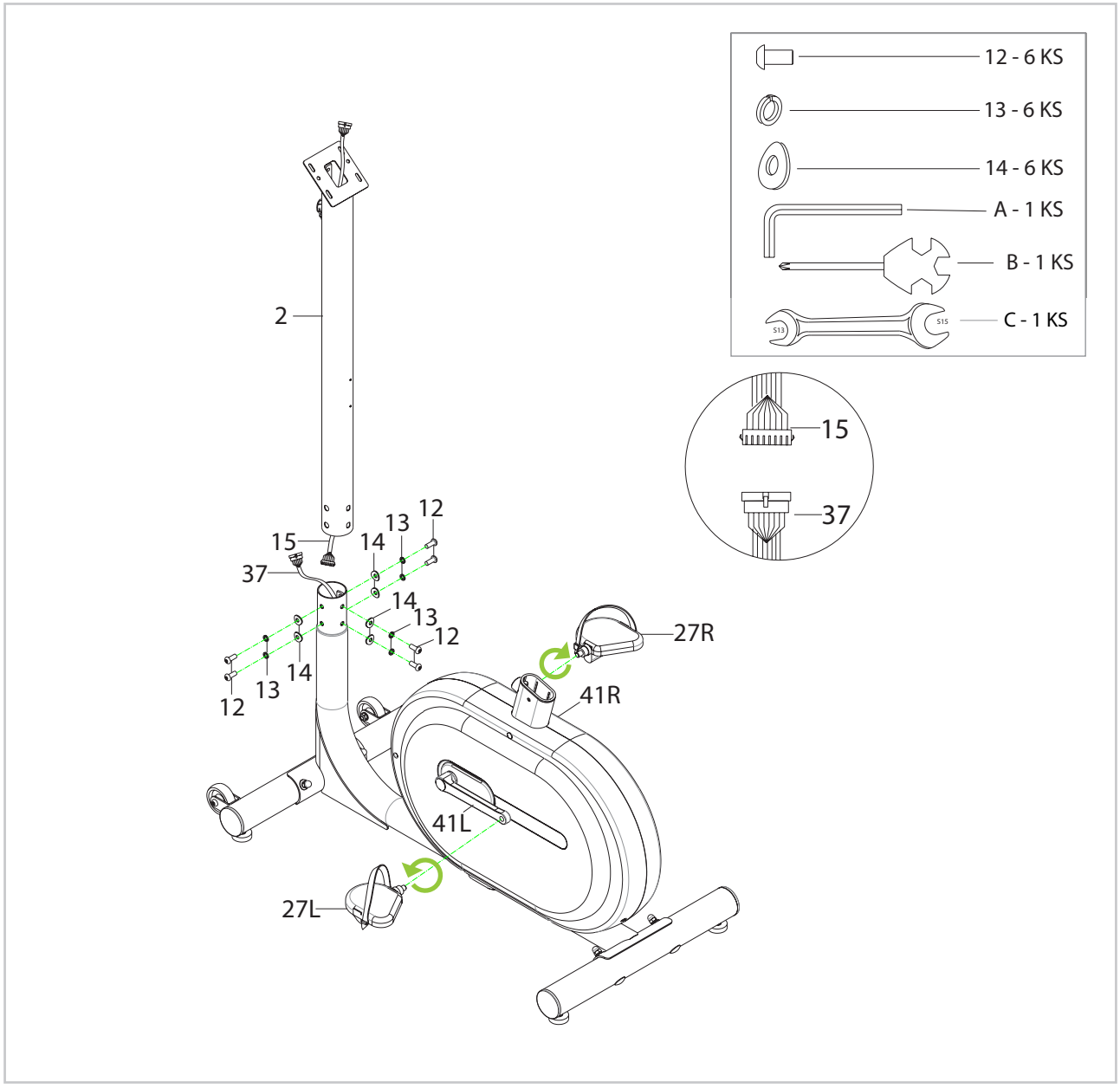
Imbusové šrouby: Trenažér obsahuje imbusové šrouby. Před vyvinutím síly se ujistěte, že je imbusový klíč pevně zasunut do šroubu. Tím zabráníte poškození (protočení) hlavy imbusového šroubu.

KROK 1



- Připevněte přední spodní trubku (17) k hlavnímu rámu (16) pomocí šroubů (20), obloukových podložek (14) a krycích matic (21).
- Připevněte zadní spodní trubku (28) k hlavnímu rámu (16) pomocí šroubů (20), obloukových podložek (14) a krycích matic (21).

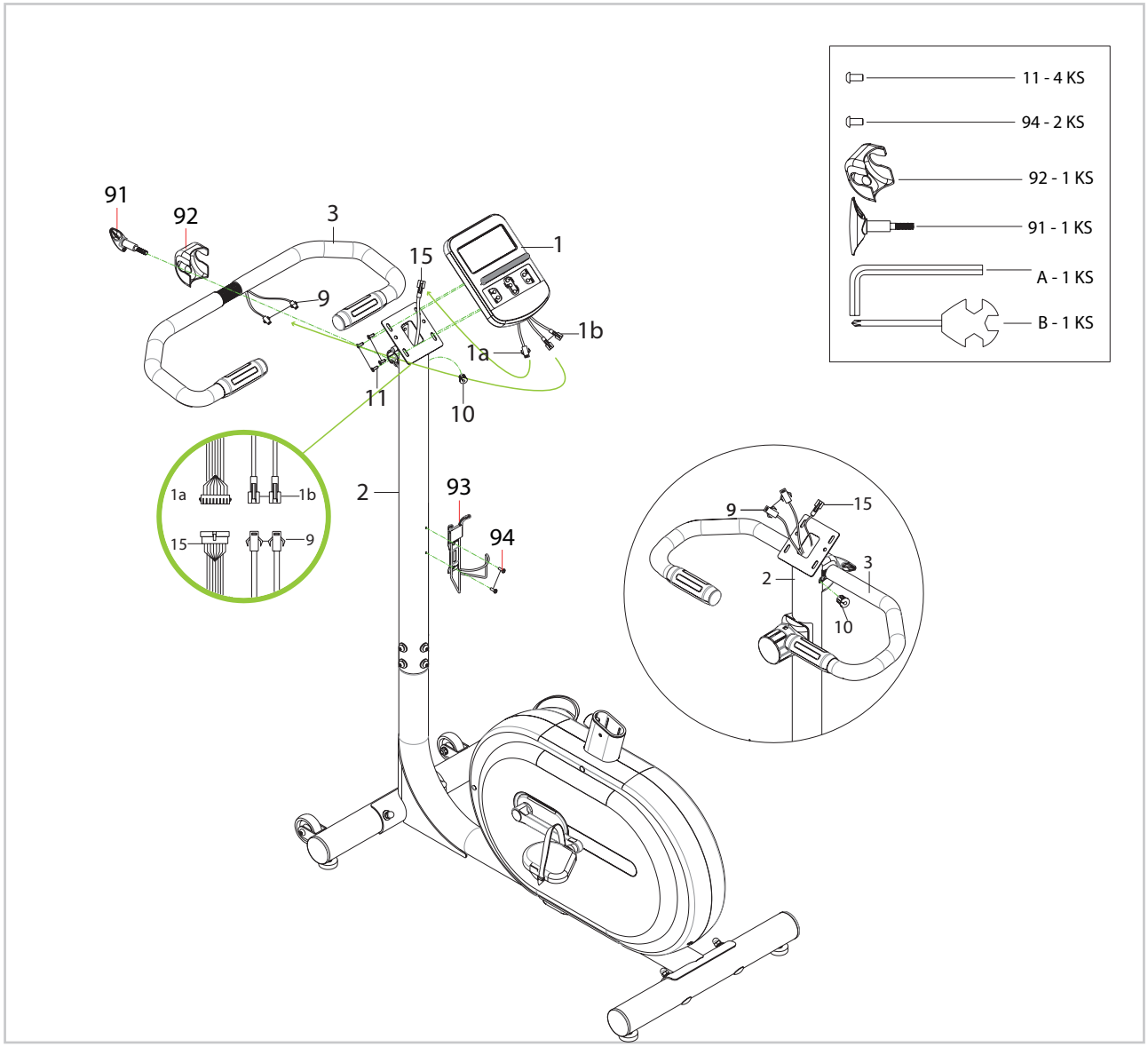
KROK 2



- Propojte kabel 1 (15) s kabelem 2 (37).
- Vložte sloupek (2) do hlavního rámu (16) a připevněte je pomocí šroubů (12), pružinových podložek (13) a obloukových podložek (14).
- Připevněte pedál (27L/R) ke klikám (41L/R) pomocí klíče (C).

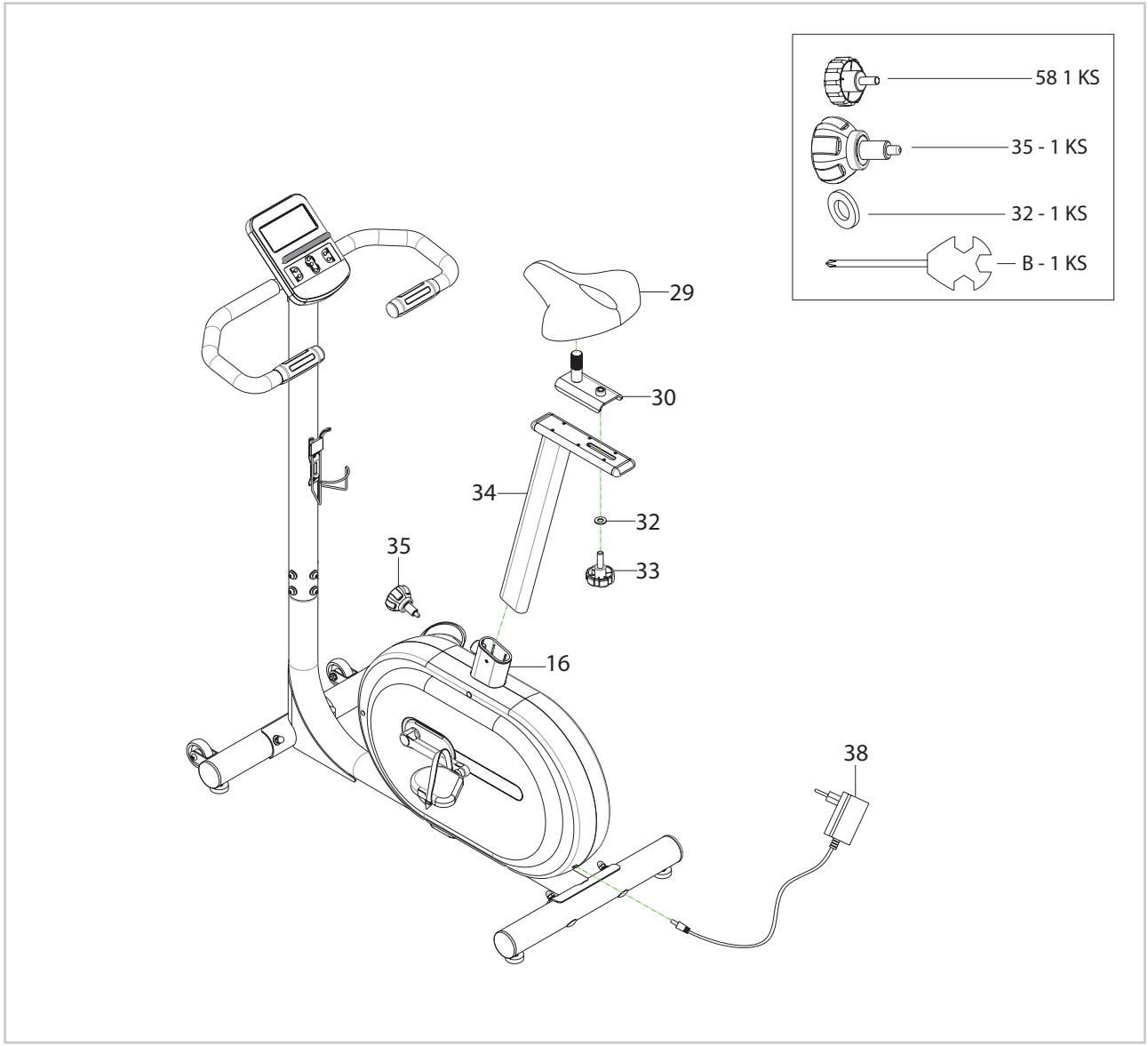
POZOR: ***Pedály pevně utáhněte.***

KROK 3



- Připevněte řídítka (3) ke sloupku (2) pomocí knoflíku (91) a krytu (92).
- Odblokujte šrouby (11) z počítače (1).
- Vložte kabel snímače pulsu na řídítkách (9) do sloupku (2) a připojte ho ke kabelu počítače (1b); poté propojte kabel 1 (15) s kabelem počítače (1a) a nasaďte koncovou krytku (10).
- Připevněte počítač (1) na sloupek (2) pomocí šroubů (11) a klíče (B).
- Odblokujte šrouby (94) ze sloupku (2) a poté připevněte držák lahve (93) ke sloupku (2) pomocí šroubů (94) a klíče (B).

KROK 4

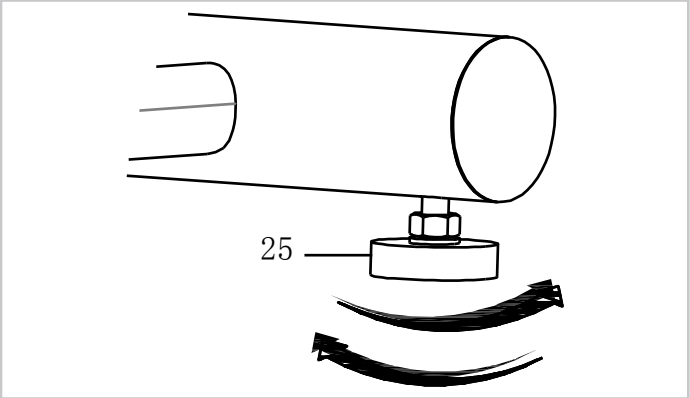


- Vložte sedlovou trubku (34) do hlavního rámu (16) a zajistěte ji knoflíkem (35).
- Připevněte sedlovou desku (30) v sedlové trubce (34) pomocí knoflíku (33) a podložky (32).
- Připevněte sedlo (29) na sedlovou desku (30) pomocí klíče (B).
- Vložte napájecí kabel (38) do zásuvky na zadní straně hlavního rámu (16) a poté adaptér zapojte do elektrické zásuvky.

POZOR: ***Odpojte zařízení od napájení, pokud ho delší dobu nepoužíváte.***

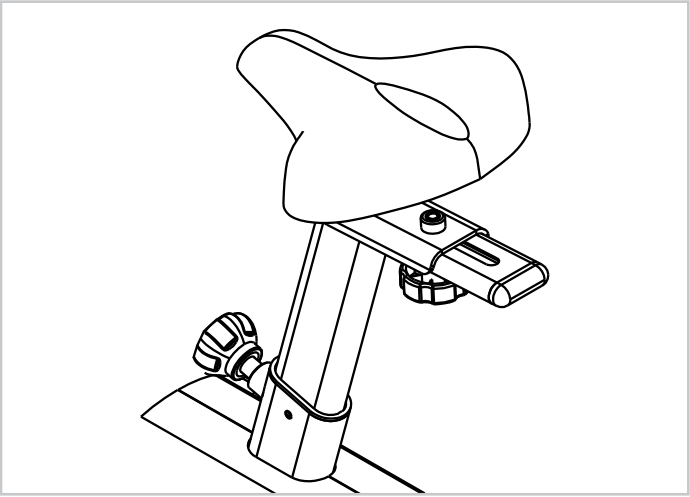
VYROVNÁNÍ

Pokud je tento výrobek umístěn na nerovném povrchu, upravte prosím obě nožky (25) podle obrázku v návodu výše.



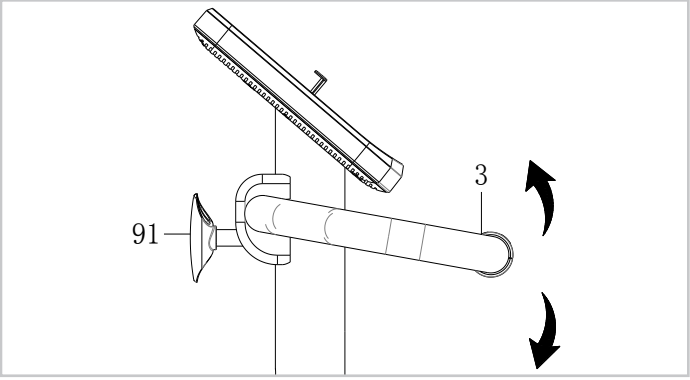
NASTAVENÍ SEDLA

Sedlová tyč ukazuje, jak vysoko lze sedlo nastavit. Doporučuje se nenastavovat sedlo příliš vysoko, protože zařízení by pak nemuselo být stabilní. Uvolněte knoflík pod sedlem a odstraňte ho, aby byla sedlová trubka uvolněna. Pro dosažení ideální výšky sedla se řiďte následujícím doporučením: nejvyšší poloha pedálu by měla být přibližně u vašeho kolene a sedlo by mělo mírně přesahovat nad vaši pasovou oblast.



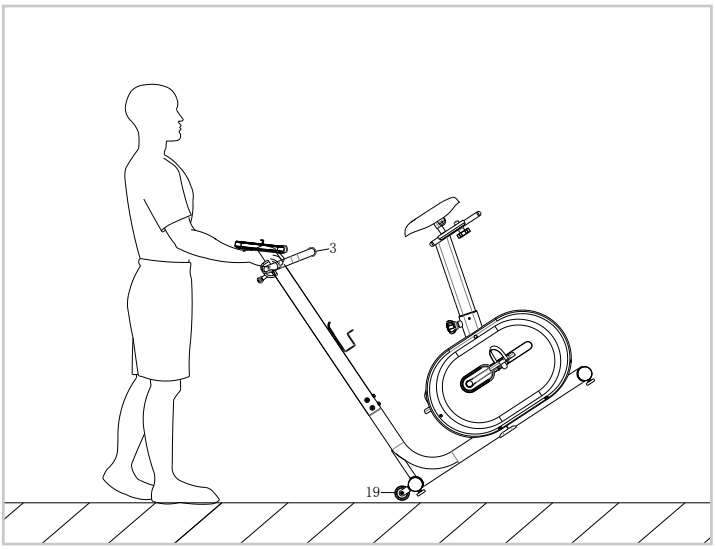
NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK

Otočením ovládacího knoflíku odporu (37) ve směru hodinových ručiček zvýšíte úroveň odporu, otočením proti směru hodinových ručiček úroveň odporu snížíte. Úroveň 1 je nejnižší a úroveň 10 je nejvyšší.



PŘESUN

Pro přesunutí stroje zatlačte na řídítka (3), dokud se přepravní kolečka (19) na přední spodní trubce nedotknou země. Jakmile jsou kolečka na zemi, můžete kolo snadno přepravit na požadované místo.



ÚDRŽBA

Bezpečné a efektivní používání je možné pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno a udržováno. Je vaší odpovědností zajistit, aby bylo zařízení pravidelně kontrolováno a udržováno. Části, které jsou již opotřebované a/nebo poškozené, musí být před dalším používáním vyměněny. Veslovací stroj smí být používán pouze v interiéru a uložen na suchém místě; dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty či vlhkosti může vážně poškodit elektrické komponenty a pohyblivé části trenažéru.

DENNÍ ÚDRŽBA

- Po každém použití zařízení očistěte a odstraňte pot. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a zajistěte, aby zařízení zůstalo suché.
- Zkontrolujte, zda je zařízení bez prachu a nečistot.

PŮLROČNÍ ÚDRŽBA

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice u pohyblivých částí zařízení a podle potřeby je dotáhněte.
- Zkontrolujte pohyblivost všech pohyblivých částí a komponentů zařízení a v případě potřeby použijte silikonový sprej.

Displej nezobrazuje žádné hodnoty

Pokud displej nezobrazuje žádné hodnoty, zkontrolujte kabely snímače a kabely na zadní straně displeje. Pokud to stále nefunguje, můžete snímač mírně posunout.

Trenažér pípá

Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice pevně utažené. V případě potřeby použijte silikonový sprej. Zkontrolujte také kolečka.

Cinkavý zvuk při šlapání

Tento zvuk pravděpodobně způsobuje jeden z pedálů. Demontujte pedál(y) a poté je znovu namontujte na zařízení. Pozor: levý pedál se utahuje proti směru hodinových ručiček, pravý pedál se utahuje ve směru hodinových ručiček. Pedál pevně utáhněte. Pokud to problém nevyřeší, obraťte se na dodavatele.

Zobrazení srdečního tepu nefunguje

Příčin může být několik:

- Kabely snímače, které vedou od snímače srdečního tepu k displeji, nejsou správně připojeny nebo se během používání uvolnily.
- Snímače mohou být vlhké, znečištěné nebo mastné, proto je nutné je pravidelně čistit.

Konzole nefunguje

Pokud při šlapání není žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen.

KONZOLE



TLAČÍTKO	FUNKCE
RECOVERY	K testování úrovně zotavení srdeční frekvence.
RESET	Smazat nastavení kromě uživatelsky definovaných U1–U4, WATT a PULSE.
UP/DOWN	Sníží nebo zvýší hodnotu
START/STOP	Spustí trénink nebo pokračuje v tréninku v režimu STOP.
ENTER	Změna zobrazení WATT nebo RPM během provozu; ve stavu STOP slouží k výběru položek nastavení, které je třeba nastavit.
DISPLAY-ALT	Umožňuje vybrat a uzamknout konkrétní funkci, kterou chcete používat.

FUNKCE

RJ?njôR I M	FUNKCE
TIME	Celkový čas jízdy na kole od začátku do konce cvičení je zobrazen.
SPEED	Rychlost se zobrazuje během tréninku, když zahájíte trénink.
DISTANCE	Vzdálenost každého tréninku se zobrazí, když začnete cvičit.
CALORIES	Celkový počet kalorií od začátku do konce cvičení je zobrazen.
PULSE	Držte ruce na senzoru po dobu 3 sekund, aby se zobrazila vaše srdeční frekvence.
RPM	Otáčky za minutu.
WATTS	Zobrazuje výkon ve wattech.
SCAN	Funkce se automaticky mění každých 6 sekund.

JEDNOTKY

VÝŠKA	VÁHA	RYCH	OTÁČKY	VZDÁL	KALORIE	WATT	PULZ
CM	KG	KM / H	R / MIN	KM	KCAL	W	BPM

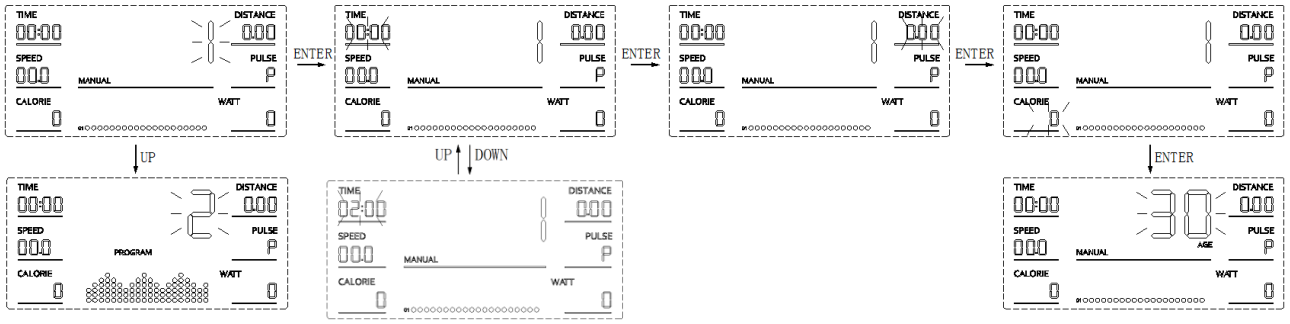
PROGRAMY

PROGRAM	POPIS
MANUAL REŽÍM	Program 1: manuální nastavení úrovně odporu.
PROGRAMOVÝ REŽIM	Program 2 ~ 11: Automatické nastavení odporu s přednastavenými hodnotami.
BODY FAT	Program 12: Procento tělesného tuku, index tělesné hmotnosti (BMI) a bazální metabolismus
WATT MODE	Program 13: Odpor se přizpůsobuje rychlosti, zatímco nastavený výkon zůstává stejný.
H.R.C. MODE	Program 14 ~ 17: Hodnota tepové frekvence je založena na režimu pohybu (65 %, 75 %, 85 %). Odpor se přizpůsobuje rychlosti tak, aby nastavená tepová frekvence zůstala stejná.
UŽIV. MODE	Program 18 ~ 21: Napětí lze nastavit v různých úrovních odporu.
REŽIM REGENERACE	Zotavení tepové frekvence.

POPIS PROGRAMŮ

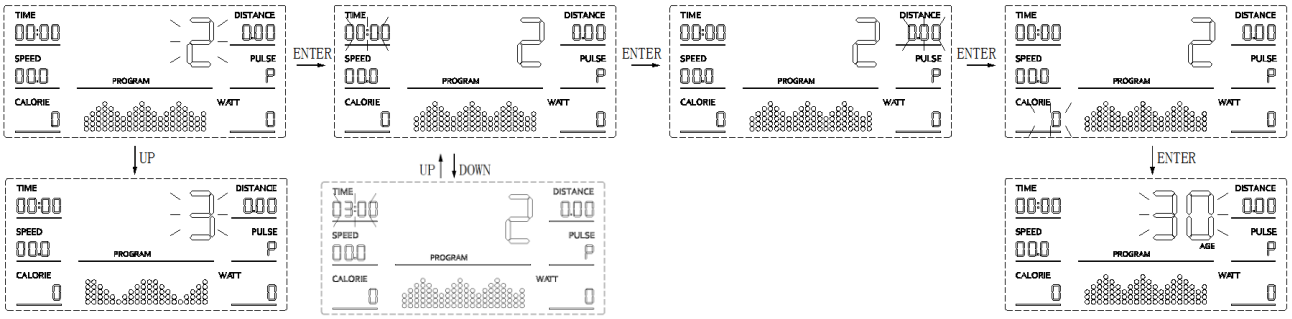
MANUAL MODE (PROGRAM 1)

1. Stiskněte tlačítko „START“ pro zahájení cvičení nebo stiskněte tlačítko „ENTER“ pro vstup do nastavení.
2. V režimu nastavení stiskněte tlačítko „ENTER“ pro výběr nastavovaných položek; příslušné okénko pro ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE nebo VĚK bude blikat.
3. Pomocí tlačítek „UP“ nebo „DOWN“ upravte hodnoty směrem nahoru nebo dolů a stiskněte „ENTER“ pro přechod na další položku.
4. Po dokončení všech nastavení se režim nastavení automaticky ukončí, nebo můžete v režimu nastavení stisknout tlačítko „START“ pro okamžité zahájení cvičení.
5. Během cvičení lze volně upravovat úroveň odporu pomocí tlačítek „UP“ nebo „DOWN“.
6. Pokud je nastaven čas, vzdálenost, kalorie nebo některá z těchto hodnot, bude se odpovídající hodnota během cvičení odpočítávat. Jakmile některá z nastavených hodnot dosáhne 0, cvičení se zastaví a zazní zvukový signál „DI DI“.
7. Stiskněte tlačítko „STOP“ pro zastavení cvičení během pohybu.



PROGRAMOVÝ REŽIM (PROGRAM 2-11)

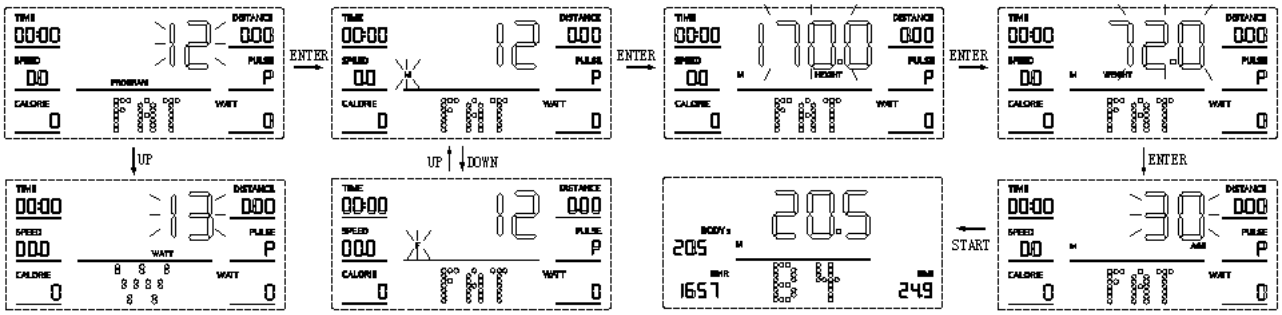
1. Stiskněte tlačítko „UP“ nebo „DOWN“ pro výběr požadované funkce.
2. Stiskněte tlačítko „START“ pro zahájení cvičení nebo stiskněte tlačítko „ENTER“ pro vstup do režimu nastavení.
3. V režimu nastavení stiskněte tlačítko „ENTER“ pro výběr nastavovaných položek; příslušné okénko pro ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE nebo VĚK bude blikat.
4. Pomocí tlačítek „UP“ nebo „DOWN“ upravte hodnoty směrem nahoru nebo dolů a stiskněte „ENTER“ pro přechod na další položku.
5. Po dokončení všech nastavení se režim nastavení automaticky ukončí, nebo můžete v režimu nastavení stisknout tlačítko „START“ pro okamžité zahájení cvičení.
6. Během cvičení lze úroveň odporu automaticky nastavovat podle programu, nebo ji lze manuálně upravit pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“.
7. Pokud je nastaven čas, vzdálenost, kalorie nebo některá z těchto hodnot, bude se odpovídající hodnota během cvičení odpočítávat. Jakmile některá z nastavených hodnot dosáhne 0, cvičení se zastaví a zazní zvukový signál „DI DI“.
8. Stiskněte tlačítko „STOP“ pro zastavení cvičení v průběhu pohybu.



BODY FAT (PROGRAM 12)

1. Stiskněte tlačítko „ENTER“ pro vstup do režimu nastavení.
   V režimu nastavení stiskněte tlačítko „ENTER“ pro výběr nastavovaných položek; příslušné okénko pro POHLAVÍ, VÝŠKU, HMOTNOST a VĚK bude blikat.
2. Pomocí tlačítek „UP“ nebo „DOWN“ upravte hodnoty směrem nahoru nebo dolů a stiskněte „ENTER“ pro přechod na další položku.
3. Stiskněte tlačítko „START“ pro zahájení testu a držte snímač pulsu. Po 8 sekundách se na displeji zobrazí vaše procento tělesného tuku.

4. Měli byste udržovat tělo uvolněné a srdeční tep klidný.



B.M.I. (BODY MASS INDEX)

POHLAVÍ/ VĚK	PODVÁHA	ZDRAVÝ	LEHKÁ NADVÁDA	PODVÁHA	OBÉZNÍ
MUŽ <30	< 14%	14% - 20%	20.1% - 25%	25.1% - 35%	> 35%
MUŽ >30	< 17%	17% - 23%	23.1% - 25%	28.1% - 38%	> 38%
ŽENA <30	< 17%	17% - 24%	24.1% - 30%	30.1% - 40%	> 40%
ŽENA >30	< 20%	20% - 27%	27.1% - 33%	33.1% - 43	> 43%

TĚLESNÝ TUK

POHLAVÍ	NÍZKY	STŘEDNÍ	LEHCE ZVÝŠENÝ	VYSOKÝ
MUŽ	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
ŽENA	< 17%	17% - 23%	23.1% - 25%	> 40%

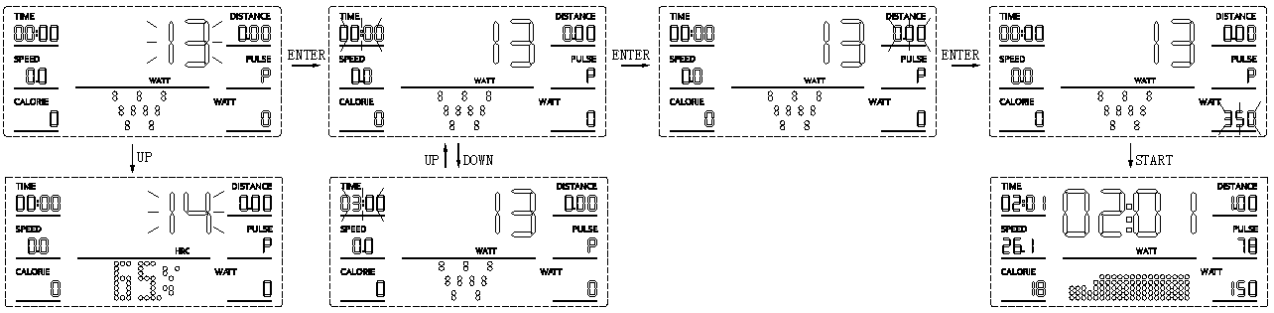
B. M.R (ZÁKLADNÍ METABOLICKÁ RYCHLOST): Průměrný počet kalorií spálených za den pro základní přežití.
• Ref: 1300 ± 100 (22–40 let).

TĚLESNÝ TYP

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Vyhublý	Hubený	Lehce hubený	Štíhlý	Zdravý	Lehká nadváha	Nadváha	Obezita	Silná obesita

WATT REŽIM (PROGRAM 13)

1. Stiskněte tlačítko „ENTER“ pro vstup do režimu nastavení.
2. V režimu nastavení stiskněte tlačítko „ENTER“ pro výběr nastavovaných položek; příslušné okénko pro ČAS, VZDÁLENOST a WATT bude blikat.
3. Pomocí tlačítek „UP“ nebo „DOWN“ upravte hodnoty směrem nahoru nebo dolů a stiskněte „ENTER“ pro přechod na další položku.
4. Stiskněte tlačítko „START“ pro zahájení cvičení.
5. Během cvičení lze automaticky upravovat úroveň odporu podle cílové hodnoty WATT, nebo ji lze manuálně nastavit pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“.
6. Pokud je nastaven čas, vzdálenost, kalorie nebo některá z těchto hodnot, bude se odpovídající hodnota během cvičení odpočítávat. Jakmile některá z nastavených hodnot dosáhne 0, cvičení se zastaví a zazní zvukový signál „DI DI“.
7. Stiskněte tlačítko „STOP“ pro zastavení cvičení během pohybu.

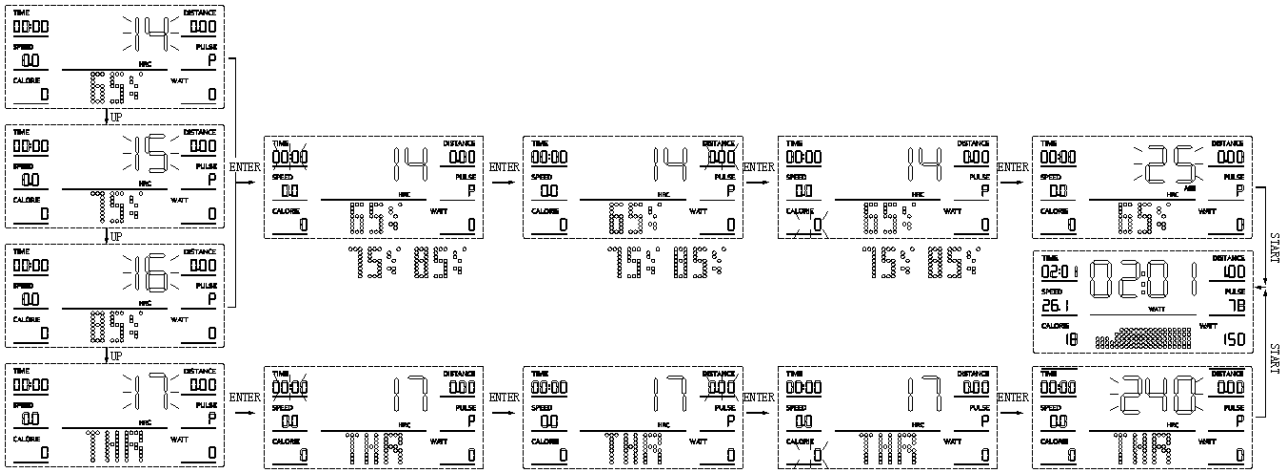


H.R.C REŽIM (PROGRAM 14-17)

1. Stiskněte tlačítko „UP“ nebo „DOWN“ pro výběr požadované funkce.
2. Stiskněte tlačítko „START“ pro zahájení cvičení, nebo stiskněte tlačítko „ENTER“ pro vstup do režimu nastavení.
3. V režimu nastavení stiskněte tlačítko „ENTER“ pro výběr nastavovaných položek; příslušné okénko pro ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE a VĚK (pouze PROGRAM 14 a 16) nebo T.H.R (pouze PROGRAM 17) bude blikat.
4. Pomocí tlačítek „UP“ nebo „DOWN“ upravte hodnoty směrem nahoru nebo dolů a stiskněte „ENTER“ pro přechod na další položku.
5. Stiskněte tlačítko „START“ pro zahájení cvičení.
6. Během cvičení lze úroveň odporu automaticky upravovat podle cílové hodnoty T.H.R, nebo ji lze manuálně nastavit pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“.
7. Pokud je nastaven čas, vzdálenost, kalorie nebo některá z těchto hodnot, bude se odpovídající hodnota během cvičení odpočítávat. Jakmile některá z nastavených hodnot dosáhne 0, cvičení se zastaví a zazní zvukový signál „DI DI“.

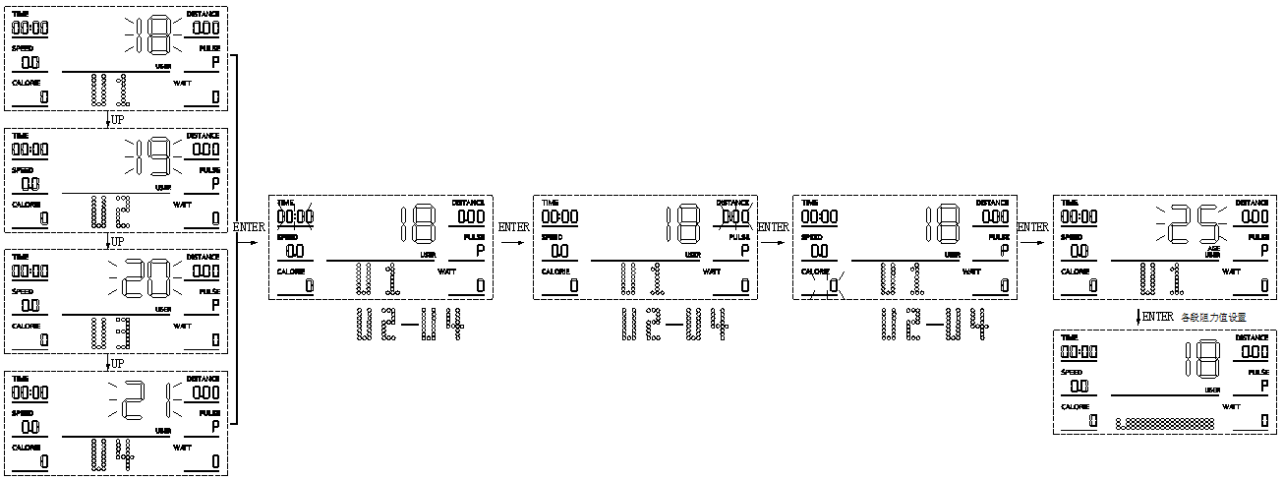
8. Během cvičení stiskněte tlačítko ‚START/STOP' pro zastavení pohybu.

POZNÁMKA: ***Během cvičení musíte držet snímač pulsu stisknutý.***



UŽIVATELSKÝ MODE (PROGRAM 18-21)

1. Stiskněte tlačítko „UP" nebo „DOWN" pro výběr požadované funkce.
2. Stiskněte tlačítko „START" pro zahájení cvičení, nebo stiskněte tlačítko „ENTER" pro vstup do režimu nastavení.
3. V režimu nastavení stiskněte tlačítko „ENTER" pro výběr nastavovaných položek; příslušné okénko pro ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, VĚK a hodnotu odporu bude blikat.
4. Pomocí tlačítek „UP" nebo „DOWN" upravte hodnoty směrem nahoru nebo dolů a stiskněte „ENTER" pro přechod na další položku.
5. Stiskněte tlačítko „START" pro zahájení cvičení.
6. Během cvičení lze úroveň odporu automaticky upravovat, nebo ji manuálně nastavit pomocí tlačítek „UP" a „DOWN".
7. Pokud je nastaven čas, vzdálenost, kalorie nebo některá z těchto hodnot, bude se odpovídající hodnota během cvičení odpočítávat. Jakmile některá z nastavených hodnot dosáhne 0, cvičení se zastaví a zazní zvukový signál „DI".
8. Stiskněte tlačítko „STOP" pro zastavení cvičení během pohybu.



REŽIM REGENERACE

V režimu cvičení nejprve otestujte svůj puls, jak bylo uvedeno výše. Poté stiskněte tlačítko „RECOVERY“ pro vstup do funkce obnovy pulsu. Na displeji se zobrazí odpočet 1 minuty spolu s vaším tepem. Držte snímač pulsu, dokud odpočet nedosáhne nuly. Poté se zobrazí úroveň regenerace pulsu od F1 do F6, přičemž F1 znamená nejrychlejší obnovu a F6 nejpomalejší. Nejrychlejší obnova F1 znamená nejlepší stav.



POKYNY

1. Pro skenování QR kódu je vyžadována aplikace pro čtení QR kódů na telefonu nebo tabletu s Androidem či iOS. Tuto aplikaci lze stáhnout v App Store nebo Google Play Store.
2. Naskenujte jeden z QR kódů níže pro přímý přístup na stránku v App Store nebo Google Play Store, kde je aplikace k dispozici ke stažení.Naskenujte QR kód napravo pro přístup k uživatelské příručce aplikace. Příručka krok za krokem popisuje, jak aplikaci připojit k zařízení, jak aplikace funguje a jaké možnosti nabízí.

FITSHOW

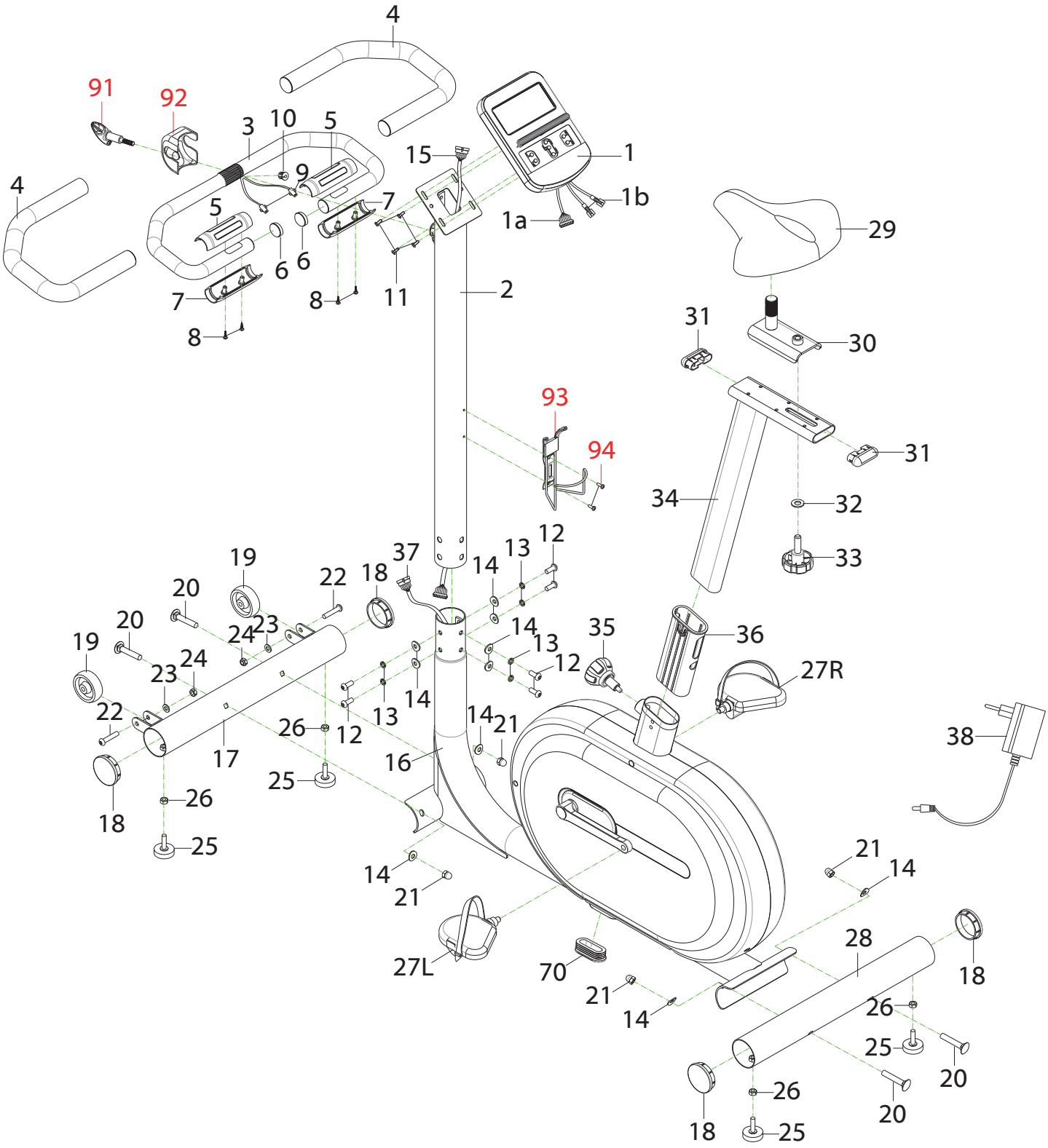
APP STORE
FITSHOW

GOOGLE PLAY
FITSHOW

UŽIVATELSKÝ MANUÁL
FITSHOW

VirtuFit neposkytuje podporu pro aplikace třetích stran, jako jsou Kinomap, iConsole, FitShow a další. Pokud narazíte na problémy s některou z těchto aplikací, obraťte se prosím na vývojáře dané aplikace.

ROZLOŽENÝ NÁKRES



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	26 - 27
ZOZNAM DIELOV	28 - 29
MONTÁŽNE POKYNY	30 - 33
POKYNY PRE NASTAVENIE	34
PRESUN	35
ÚDRŽBA	36
ODSTRAŇOVANIE ZÁVAD	37
KONTROLNÝ PANEL	38 - 45
POKYNY NA APLIKÁCIU	46
TECHNICKÝ VÝKRES	47
ZOZNAM DIELOV	48 - 50
POKYN NA CVIČENIE	51 - 52

VAROVANIE:

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. To je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo pre tých, ktorí majú predchádzajúce zdravotné problémy. Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Nepoužívajte toto zariadenie bez správne nasadených krytov, pretože pohyblivé časti môžu predstavovať riziko vážneho zranenia, ak sú odkryté.

POZOR

- Je dôležité prečítať si celý tento návod pred montážou a používaním zariadenia. Bezpečné a efektívne používanie je možné iba vtedy, ak je zariadenie správne zostavené, udržiavané a používané. Je vašou zodpovednosťou zabezpečiť, aby všetci používatelia zariadenia boli informovaní o všetkých upozorneniach a bezpečnostných opatreniach.

- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojím lekárom, aby ste zistili, či nemáte zdravotné alebo fyzické problémy, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo zabrániť správnemu používaniu zariadenia. Odporúčania vášho lekára sú obzvlášť dôležité, ak užívate lieky ovplyvňujúce vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.

- Venujte pozornosť signálom svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestante cvičiť, ak sa u vás objavia nasledujúce príznaky: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémna zadýchanosť, závraty, pocit na odpadnutie alebo nevoľnosť. Ak sa tieto príznaky vyskytnú, mali by ste sa pred pokračovaním v cvičebnom programe poradiť so svojím lekárom.

- Udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Zariadenie je určené iba pre dospelých.

- Používajte zariadenie na pevnom, rovném povrchu s ochrannou podložkou pre vašu podlahu alebo koberec. Pre zaistenie bezpečnosti by malo mať zariadenie okolo seba aspoň 0,5 metra voľného priestoru.

- Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú matice a skrutky pevne utiahnuté.

- Bezpečnosť zariadenia je možné udržať iba vtedy, ak je pravidelne kontrolované z hľadiska poškodenia a/alebo opotrebenia.

- Zariadenie vždy používajte iba podľa pokynov. Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia zistíte akékoľvek poškodené súčasti, alebo ak počas používania zaznamenáte nezvyčajné zvuky vychádzajúce zo zariadenia, okamžite prestaňte zariadenie používať. Zariadenie nepoužívajte, kým nebude problém odstránený.

- Pri používaní zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť v zariadení alebo obmedzovať pohyb.

- Maximálna hmotnosť používateľa je 140 kg. Brzdný účinok je nezávislý od rýchlosti.

- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.

- Pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia dbajte zvýšenej opatrnosti, aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte správne techniky zdvíhania a v prípade potreby si zabezpečte pomoc.

- Na konci základného rámu ponechajte voľný priestor aspoň 1 až 2 metre, aby ste predišli prípadným nehodám.

- Umiestnite zariadenie na čistý a rovný povrch. Nepokladajte zariadenie na hrubý koberec.

- Zariadenie je určené na vnútorné použitie a nie je vhodné na vonkajšie použitie, aby nedošlo k jeho poškodeniu. Miesto skladovania udržiavajte suché, čisté a rovné. Je zakázané používať zariadenie na iné účely než na tréning.

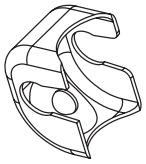
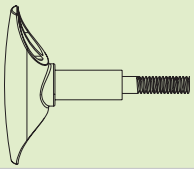
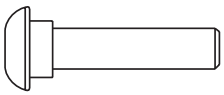
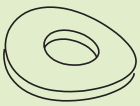
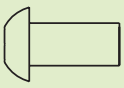
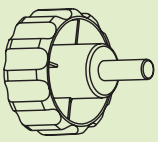
- Zariadenie používajte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 10 °C a 35 °C. Zariadenie skladujte iba pri teplote okolia medzi 5 °C a 45 °C.

Záruka sa nevzťahuje na reklamáciu, ak je príčina poruchy dôsledkom:

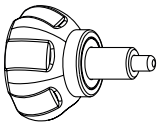
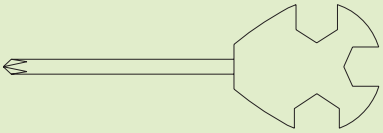
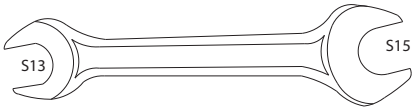
- Údržba, montáž a opravárenské práce, ktoré neboli vykonané autorizovaným predajcom.
- V prípade nesprávneho používania, zanedbania a/alebo nedostatočnej údržby.
- Nedodržanie údržby zariadenia v súlade s pokynmi výrobcu (pozri priložený návod).

ZOZNAM DIELOV

Po otvorení kartónu v ňom nájdete nasledujúce diely:

ČÍSLO	POPIS	TVAR	MN
92	Krytka		1
91	Kolíček M8*30		1
20	Skrutka M8*73*20*H5		4
14	Oblúková podložka D8*Φ20*2*R30		10
21	Krytová matica M8*H16*S13		4
12	Skrutka M8*20*S5		6
13	Pružinová podložka D8		6
33	Kolíček M12*37*Φ58		1

ZOZNAM DIELOV

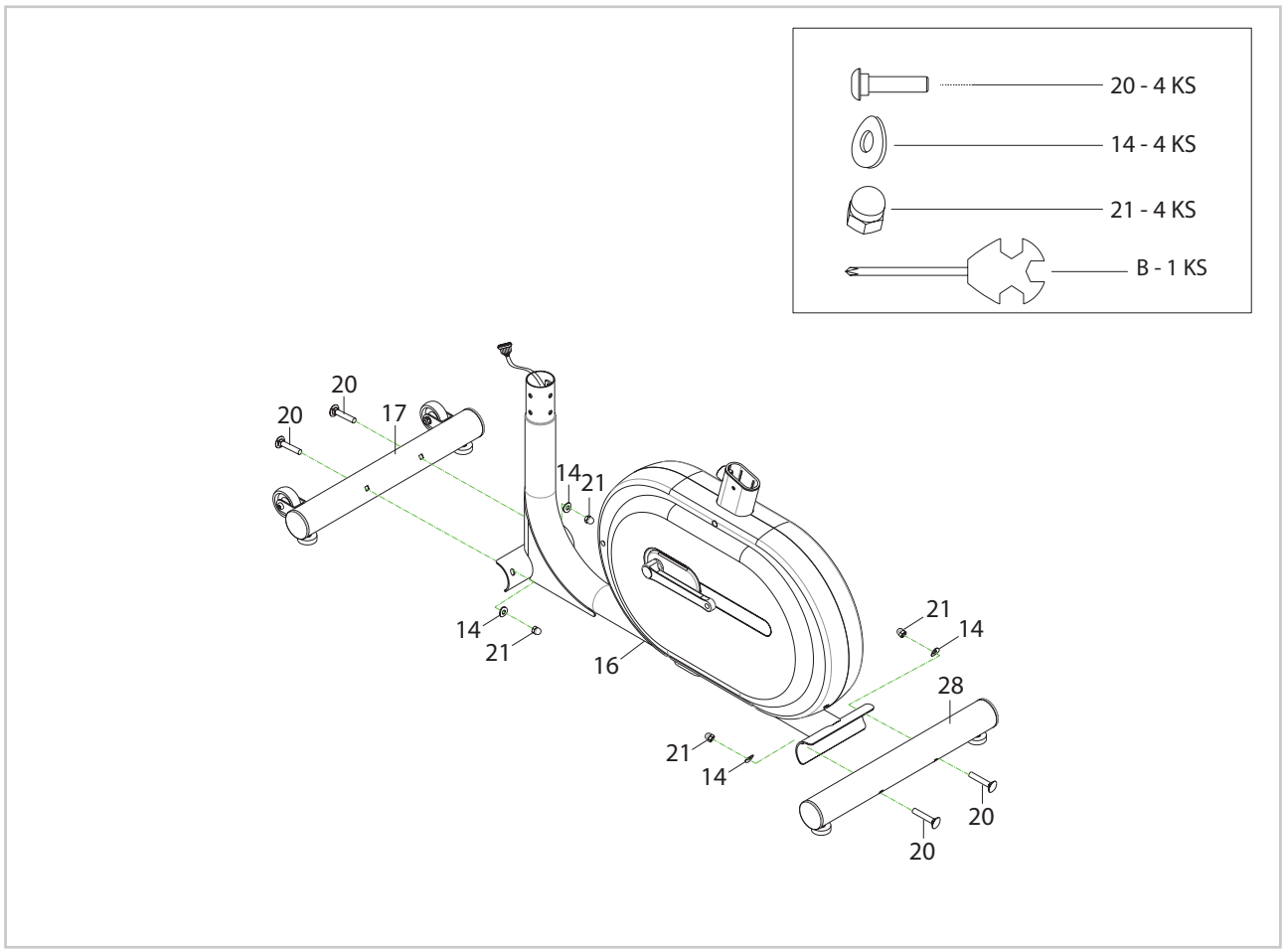
ČÍSLO	POPIS	TVAR	MN
35	Kolíček M16*1.5*24*Φ56		1
32	Podložka D12*Φ24*2		1
A	Kľúč S5		1
B	Kľúč/ skrutkovač S13-14-15		1
C	Kľúč S13 - 15		1

Chýbajúce diely: Ak sa domnievate, že vám v balení chýbajú niektoré diely, dôkladne skontrolujte polystyrénovú výplň aj samotný trenažér. Niektoré diely (skrutky, vruty a pod.) sú už pripevnené k trenažéru alebo sa nachádzajú priamo v ňom.

Chybové hlásenia: Uistite sa, že všetky káble sú starostlivo a správne pripojené. Hliníkové nohy sú veľmi citlivé a musia zostať rovné. Zobrazuje sa po montáži trenažéra chybové hlásenie? V takom prípade je potrebné tieto hliníkové nohy znovu narovnať – tým môže chybové hlásenie zmiznúť.

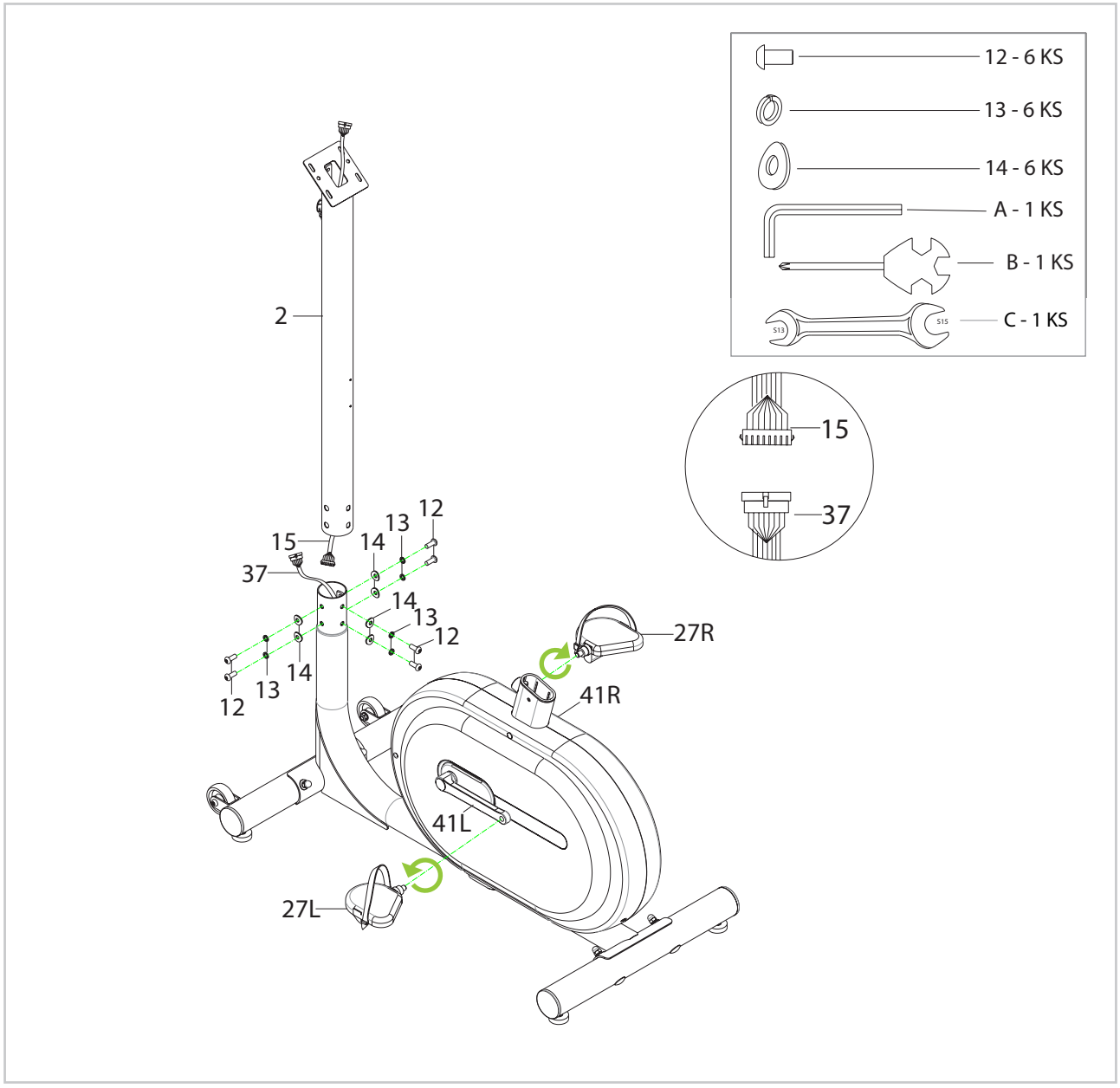
Imbusové skrutky: Trenažér obsahuje imbusové skrutky. Pred vyvinutím sily sa uistite, že je imbusový kľúč pevne zasunutý do skrutky. Tým zabránite poškodeniu (pretočeniu) hlavy imbusovej skrutky.

KROK 1



- Pripojte prednú spodnú trubku (17) k hlavnému rámu (16) pomocou skrutiek (20), oblúkových podložiek (14) a krycích matíc (21).
- Pripojte zadnú spodnú trubku (28) k hlavnému rámu (16) pomocou skrutiek (20), oblúkových podložiek (14) a krycích matíc (21).

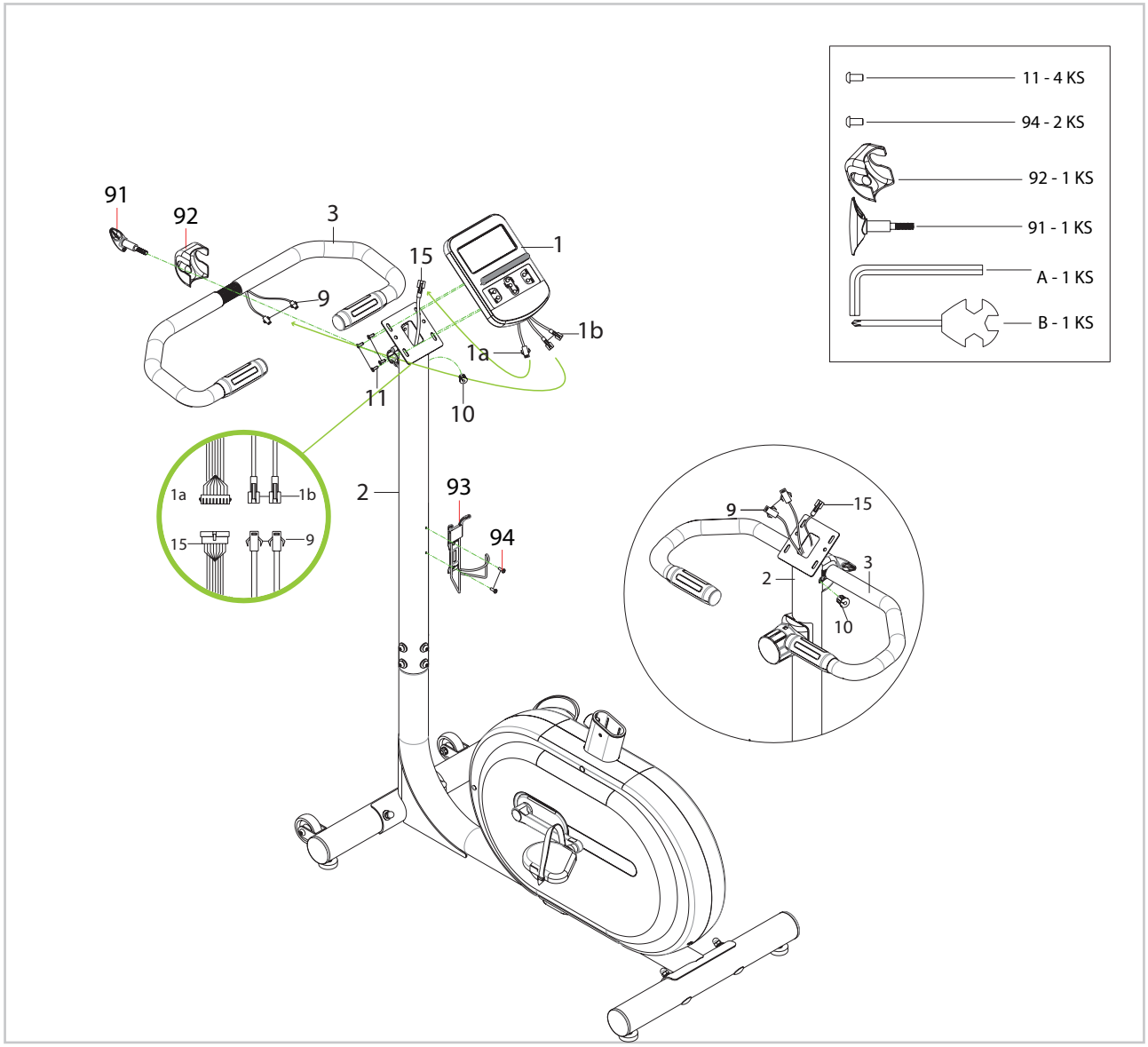
KROK 2



- Prepojte kábel 1 (15) s káblom 2 (37).
- Vložte stĺpik (2) do hlavného rámu (16) a pripevnite ho pomocou skrutiek (12), pružinových podložiek (13) a oblúkových podložiek (14).
- Pripojte pedál (27L/R) ku kľukám (41L/R) pomocou kľúča (C).

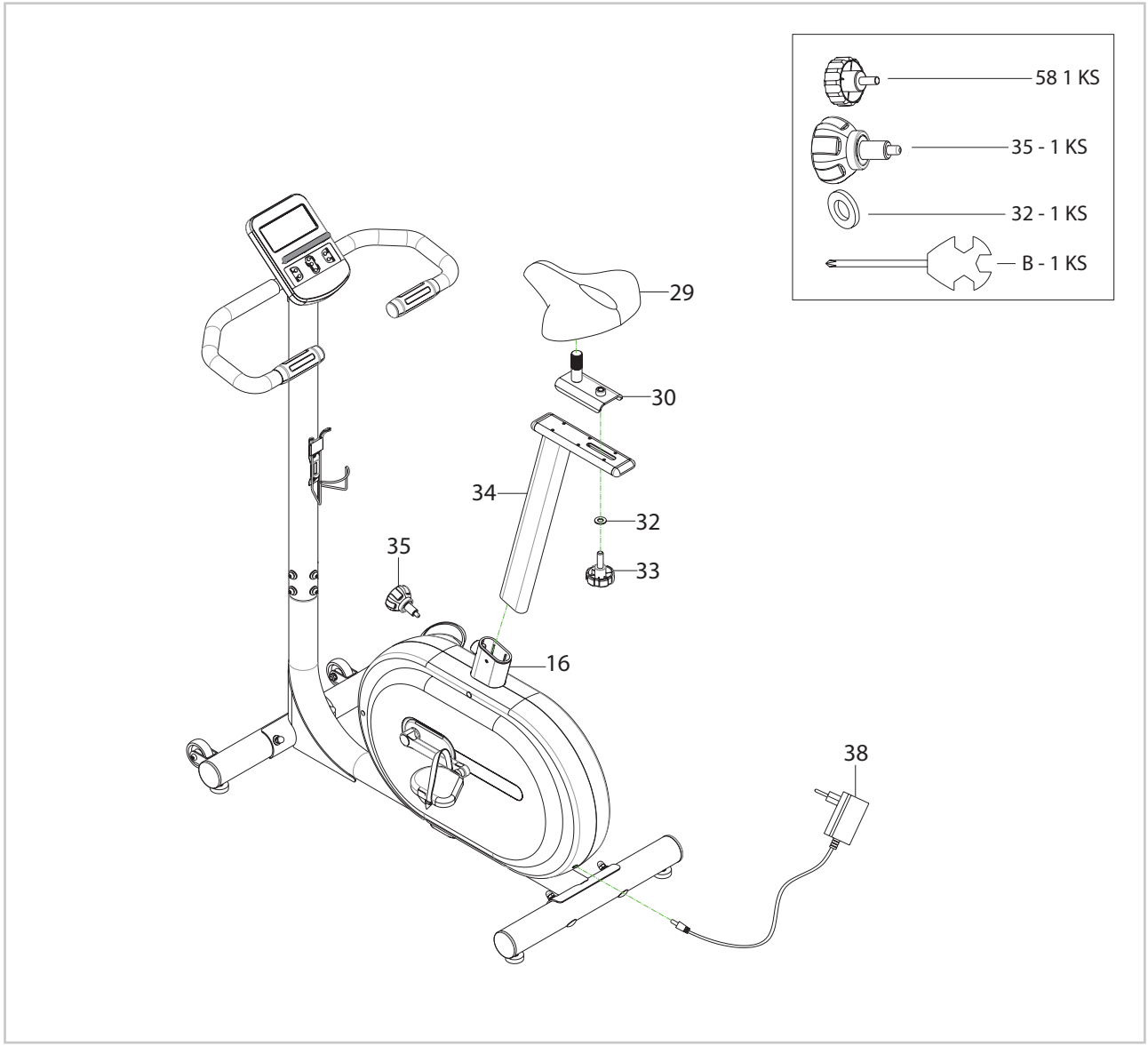
POZOR: ***Pedále pevne utiahnite.***

KROK 3



- Pripojte riadidlá (3) k stĺpiku (2) pomocou gombíka (91) a krytu (92).
- Odomknite skrutky (11) z počítača (1).
- Vložte kábel snímača pulzu na riadidlách (9) do stĺpika (2) a pripojte ho ku káblu počítača (1b); potom prepojte kábel 1 (15) s káblom počítača (1a) a nasaďte koncovú krytku (10).
- Pripojte počítač (1) na stĺpik (2) pomocou skrutiek (11) a kľúča (B).
- Odomknite skrutky (94) zo stĺpika (2) a následne pripevnite držiak fľaše (93) k stĺpiku (2) pomocou skrutiek (94) a kľúča (B).

KROK 4

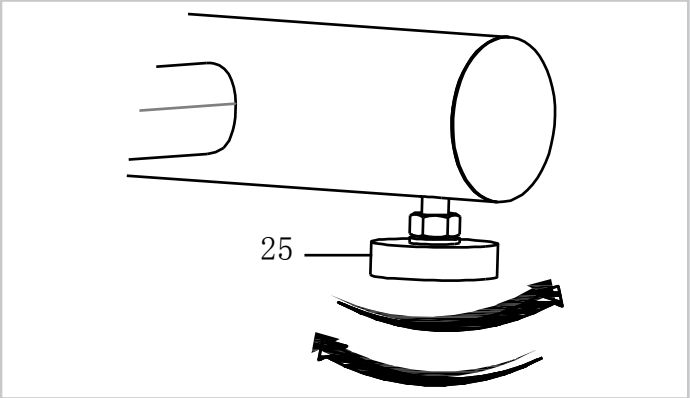


- Vložte sedlovú trubku (34) do hlavného rámu (16) a zabezpečte ju gombíkom (35).
- Pripojte sedlovú dosku (30) v sedlovej trubke (34) pomocou gombíka (33) a podložky (32).
- Pripojte sedlo (29) na sedlovú dosku (30) pomocou kľúča (B).
- Vložte napájací kábel (38) do zásuvky na zadnej strane hlavného rámu (16) a potom adaptér zapojte do elektrickej zásuvky.

POZOR: ***Odpojte zariadenie od napájania, ak ho dlhší čas nepoužívate.***

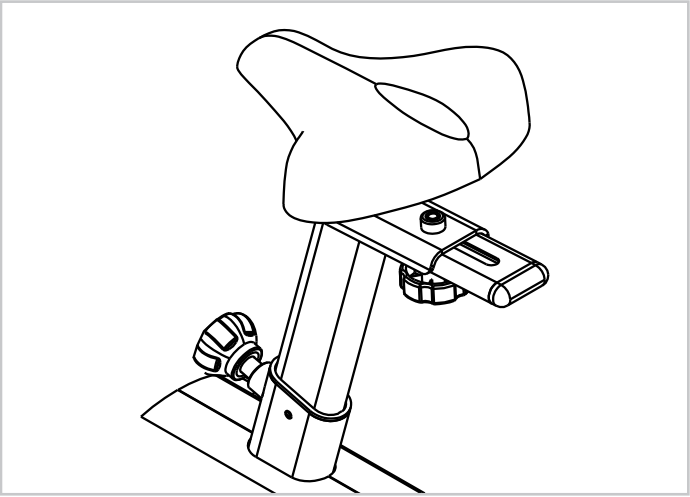
VYROVNANIE

Ak je tento výrobok umiestnený na nerovnom povrchu, upravte prosím obe nožičky (25) podľa obrázka v návode uvedeného vyššie.



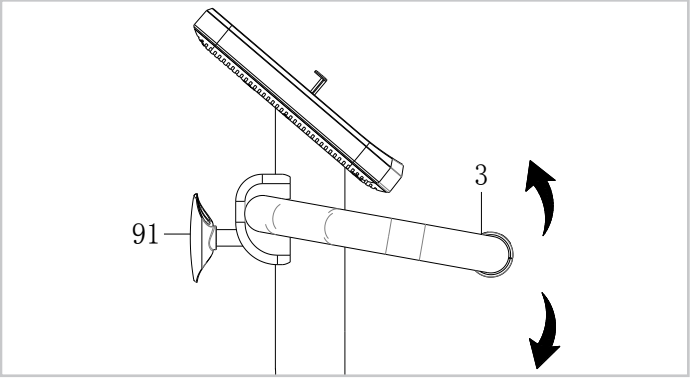
NASTAVENIE SEDLA

Sedlová tyč ukazuje, do akej výšky je možné sedlo nastaviť. Odporúča sa nenastavovať sedlo príliš vysoko, pretože zariadenie by potom nemuselo byť stabilné. Uvoľnite gombík pod sedlom a vyberte ho, aby sa sedlová trubka uvoľnila. Na dosiahnutie ideálnej výšky sedla sa riaďte nasledujúcim odporúčaním: najvyššia poloha pedála by mala byť približne v úrovni vášho kolena a sedlo by malo mierne presahovať nad oblasť vášho pásu.



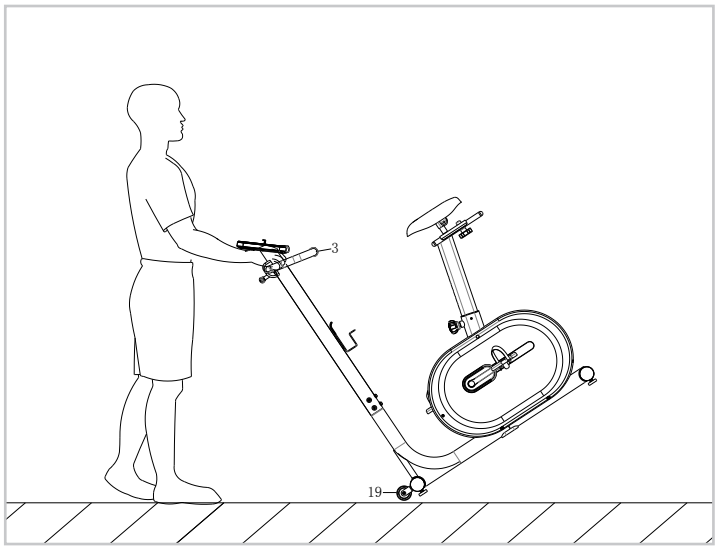
NASTAVENIE RIADIDIEL

Otáčaním ovládacieho gombíka odporu (37) v smere hodinových ručičiek zvýšite úroveň odporu, otáčaním proti smeru hodinových ručičiek úroveň odporu znížite. Úroveň 1 je najnižšia a úroveň 10 je najvyššia.



PRESUN

Pre presunutie stroja zatlačte na riadidlá (3), kým sa prepravné kolieska (19) na prednej spodnej trubke nedotknú zeme. Keď sú kolieska na zemi, môžete bicykel jednoducho presunúť na požadované miesto.



Bezpečné a efektívne používanie je možné iba vtedy, ak je zariadenie správne zostavené a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou zabezpečiť, aby bolo zariadenie pravidelne kontrolované a udržiavané. Časti, ktoré sú už opotrebované a/alebo poškodené, musia byť pred ďalším používaním vymenené. Veslovací trenažér smie byť používaný iba v interiéri a skladovaný na suchom mieste; dlhodobé vystavenie poveternostným vplyvom a zmenám teploty alebo vlhkosti môže vážne poškodiť elektrické komponenty a pohyblivé časti trenažéra.

DENNÁ ÚDRŽBA

- Po každom použití zariadenie očistite a odstráňte pot. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a zabezpečte, aby zariadenie zostalo suché.
- Skontrolujte, či je zariadenie bez prachu a nečistôt.

POLROČNÁ ÚDRŽBA

- Skontrolujte všetky skrutky a matice na pohyblivých častiach zariadenia a podľa potreby ich dotiahnite.
- Skontrolujte pohyblivosť všetkých pohyblivých častí a komponentov zariadenia a v prípade potreby použite silikónový sprej.

Displej nezobrazuje žiadne hodnoty

Ak displej nezobrazuje žiadne hodnoty, skontrolujte káble snímača a káble na zadnej strane displeja. Ak to stále nefunguje, môžete snímač mierne posunúť.

Trenažér pípá

Skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne utiahnuté. V prípade potreby použite silikónový sprej. Skontrolujte tiež kolieska.

Cinkavý zvuk pri šliapaní

Tento zvuk je pravdepodobne spôsobený jedným z pedálov. Demontujte pedál(y) a potom ich znovu namontujte na zariadenie. Pozor: ľavý pedál sa uťahuje proti smeru hodinových ručičiek, pravý pedál sa uťahuje v smere hodinových ručičiek. Pedál pevne dotiahnite. Ak sa tým problém nevyrieši, obráťte sa na dodávateľa.

Zobrazenie srdcovej frekvencie nefunguje

Príčin môže byť niekoľko:

- Káble snímača, ktoré vedú od snímača srdcovej frekvencie k displeju, nie sú správne pripojené alebo sa počas používania uvoľnili.
- Snímače môžu byť vlhké, znečistené alebo mastné, preto je potrebné ich pravidelne čistiť.

Konzola nefunguje

Ak pri šliapaní neprichádza žiadny signál, skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

KONZOLA



TLAČIDLO	FUNKCIE
RECOVERY	Na testovanie úrovne zotavenia srdcovej frekvencie.
RESET	Zmazať nastavenia okrem užívateľsky definovaných U1–U4, WATT a PULSE.
UP/DOWN	Zníži alebo zvýši hodnotu
START/STOP	Spustí tréning alebo pokračuje v tréningu v režime STOP.
ENTER	Zmena zobrazenia WATT alebo RPM počas prevádzky; v stave STOP slúži na výber položiek nastavení, ktoré je potrebné nastaviť.
DISPLAY-ALT	Umožňuje vybrať a uzamknúť konkrétnu funkciu, ktorú chcete používať.

FUNKCIE

TLAČIDLO	FUNKCIE
TIME	Celkový čas jazdy na bicykli od začiatku do konca cvičenia je zobrazený.
SPEED	Rýchlosť sa zobrazuje počas tréningu, keď spustíte tréning.
DISTANCE	Vzdialenosť každého tréningu sa zobrazí, keď začnete cvičiť.
CALORIES	Celkový počet kalórií od začiatku do konca cvičenia je zobrazený.
PULSE	Držte ruky na senzore po dobu 3 sekúnd, aby sa zobrazila vaša srdcová frekvencia.
RPM	Otáčky za minútu.
WATTS	Zobrazuje výkon vo wattoch.
SCAN	Funkcia sa automaticky mení každých 6 sekúnd.

JEDNOTKY

VÝŠKA	VÁHA	RYCH	OTÁČKY	VZDÁL	KALORIE	WATT	PULZ
CM	KG	KM / H	R / MIN	KM	KCAL	W	BPM

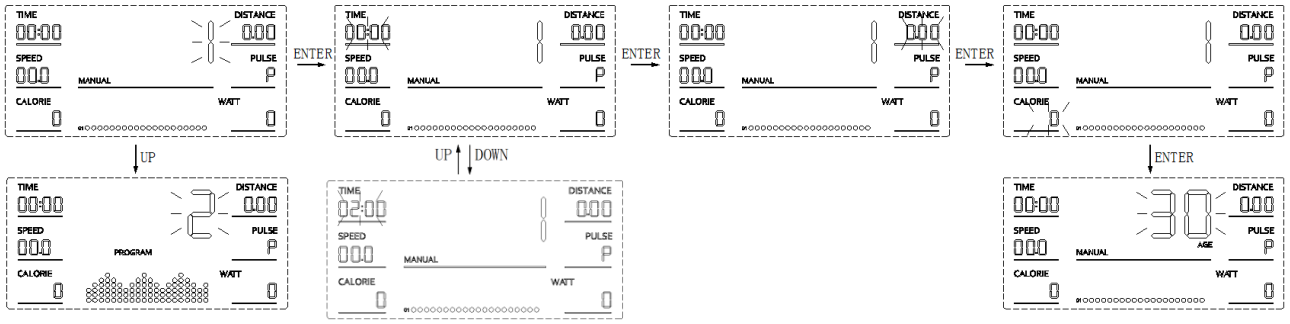
PROGRAMY

PROGRAM	POPIS
MANUAL REŽÍM	Program 1: manuálne nastavenie úrovne odporu.
PROGRAMOVÝ REŽIM	Programy 2 – 11: Automatické nastavenie odporu s prednastavenými hodnotami.
BODY FAT	Program 12: Percento telesného tuku, index telesnej hmotnosti (BMI) a bazálny metabolizmus
WATT MODE	Program 13: Odpor sa prispôsobuje rýchlosti, zatiaľ čo nastavený výkon zostáva rovnaký.
H.R.C. MODE	Programy 14 – 17: Hodnota tepovej frekvencie je založená na režime pohybu (65 %, 75 %, 85 %). Odpor sa prispôsobuje rýchlosti tak, aby nastavená tepová frekvencia zostala rovnaká.
UŽIV. MODE	Programy 18 – 21: Napätie je možné nastaviť na rôznych úrovniach odporu.
REŽIM REGENERÁCIE	Obnova tepovej frekvencie.

POPIS PROGRAMOV

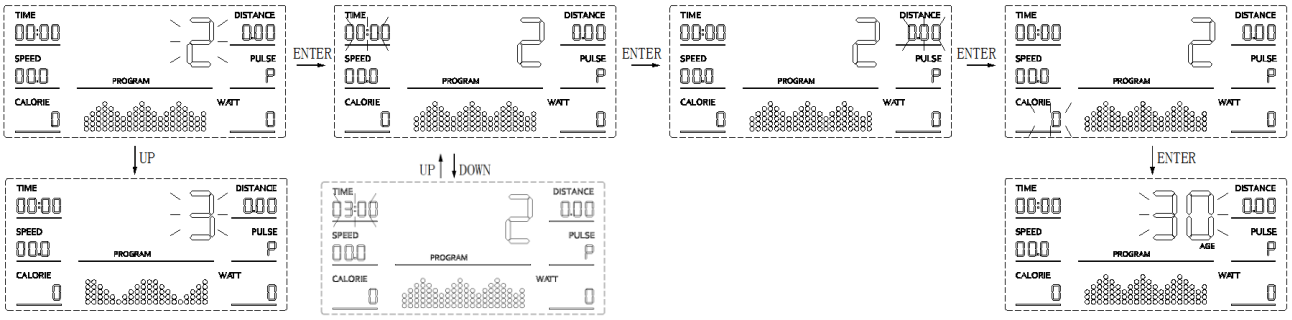
MANUAL REŽIM (PROGRAM 1)

1. Stlačte tlačidlo „START“ pre začatie cvičenia alebo stlačte tlačidlo „ENTER“ pre vstup do nastavení.
2. V režime nastavení stlačte tlačidlo „ENTER“ pre výber nastavovanej položky; príslušné okienko pre ČAS, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE alebo VEK bude blikať.
3. Pomocou tlačidiel „UP“ alebo „DOWN“ upravte hodnoty nahor alebo nadol a stlačte „ENTER“ pre prechod na ďalšiu položku.
4. Po dokončení všetkých nastavení sa režim nastavení automaticky ukončí, alebo môžete v režime nastavení stlačiť tlačidlo „START“ pre okamžité začatie cvičenia.
5. Počas cvičenia je možné voľne upravovať úroveň odporu pomocou tlačidiel „UP“ alebo „DOWN“.
6. Ak je nastavený čas, vzdialenosť, kalórie alebo niektorá z týchto hodnôt, bude sa príslušná hodnota počas cvičenia odpočítavať. Keď niektorá z nastavených hodnôt dosiahne 0, cvičenie sa zastaví a zaznie zvukový signál „DI DI“.
7. Stlačte tlačidlo „STOP“ pre zastavenie cvičenia počas pohybu.



PROGRAMOVÝ REŽIM (PROGRAM 2-11)

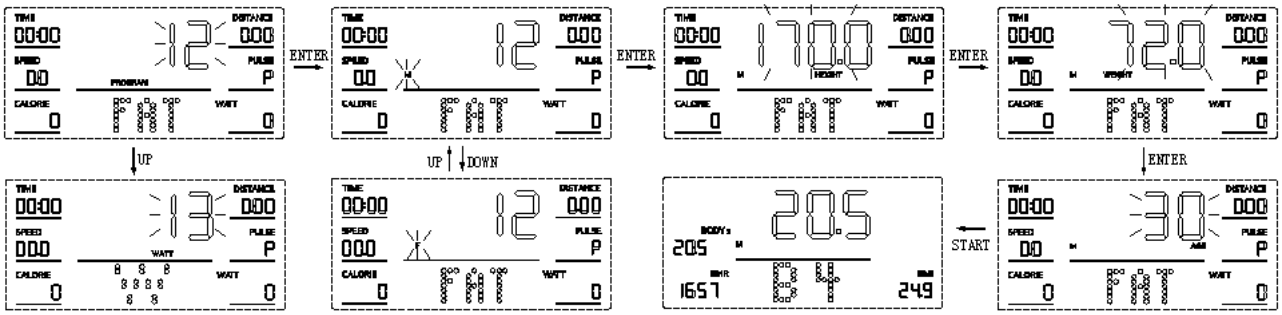
1. Stlačte tlačidlo „UP“ alebo „DOWN“ pre výber požadovanej funkcie.
2. Stlačte tlačidlo „START“ pre začatie cvičenia alebo stlačte tlačidlo „ENTER“ pre vstup do režimu nastavení.
3. V režime nastavení stlačte tlačidlo „ENTER“ pre výber nastavovanej položky; príslušné okienko pre ČAS, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE alebo VEK bude blikať.
4. Pomocou tlačidiel „UP“ alebo „DOWN“ upravte hodnoty nahor alebo nadol a stlačte „ENTER“ pre prechod na ďalšiu položku.
5. Po dokončení všetkých nastavení sa režim nastavení automaticky ukončí, alebo môžete v režime nastavení stlačiť tlačidlo „START“ pre okamžité začatie cvičenia.
6. Počas cvičenia je možné úroveň odporu automaticky nastavovať podľa programu, alebo ju manuálne upraviť pomocou tlačidiel „UP“ a „DOWN“.
7. Ak je nastavený čas, vzdialenosť, kalórie alebo niektorá z týchto hodnôt, bude sa príslušná hodnota počas cvičenia odpočítavať. Keď niektorá z nastavených hodnôt dosiahne 0, cvičenie sa zastaví a zaznie zvukový signál „DI DI“.
8. Stlačte tlačidlo „STOP“ pre zastavenie cvičenia počas pohybu.



BODY FAT (PROGRAM 12)

1. Stlačte tlačidlo „ENTER“ pre vstup do režimu nastavení.
2. V režime nastavení stlačte tlačidlo „ENTER“ pre výber nastavovanej položky; príslušné okienko pre POHLAVIE, VÝŠKU, HMOTNOSŤ a VEK bude blikať.
3. Pomocou tlačidiel „UP“ alebo „DOWN“ upravte hodnoty nahor alebo nadol a stlačte „ENTER“ pre prechod na ďalšiu položku.
4. Stlačte tlačidlo „START“ pre začatie testu a držte snímač pulzu. Po 8 sekundách sa na displeji zobrazí vaše percento telesného tuku.

4. Měli byste udržovat tělo uvolněné a srdeční tep klidný.



B.M.I. (BODY MASS INDEX)

POHLAVIE/ VEK	PODVÁHA	ZDRAVÝ	ĽAHKÁ NADVÁDA	PODVÁHA	OBÉZNY
MUŽ <30	< 14%	14% - 20%	20.1% - 25%	25.1% - 35%	> 35%
MUŽ >30	< 17%	17% - 23%	23.1% - 25%	28.1% - 38%	> 38%
ŽENA <30	< 17%	17% - 24%	24.1% - 30%	30.1% - 40%	> 40%
ŽENA >30	< 20%	20% - 27%	27.1% - 33%	33.1% - 43	> 43%

TELESNÝ TUK

POHLAVIE	NÍZKY	STREDNÝ	ĽAHKO ZVÝŠENÝ	VYSOKÝ
MUŽ	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
ŽENA	< 17%	17% - 23%	23.1% - 25%	> 40%

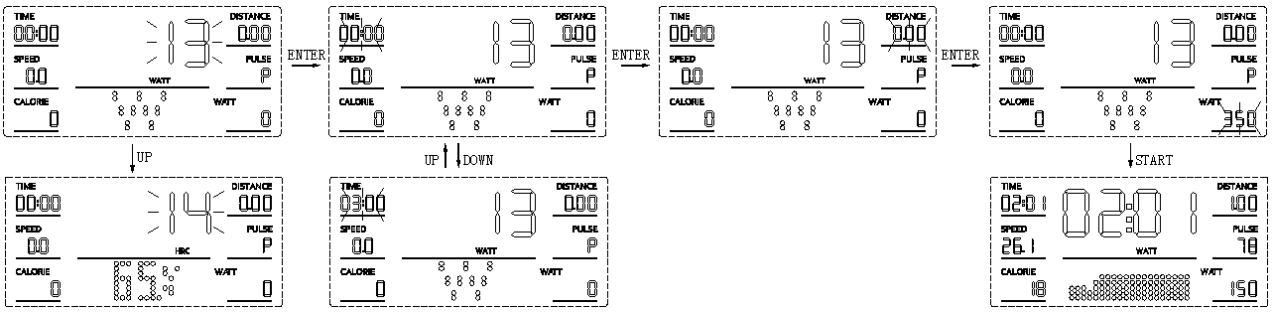
B. M.R (ZÁKLADNÁ METABOLICKÁ RÝCHLOSŤ): Priemerný počet kalórií spálených za deň pre základné prežitie.
• Ref: 1300 ± 100 (22–40 let).

TĚLESNÝ TYP

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Vychud nutý	Chudý	Ľahko chudý	Štíhly	Zdravý	Ľahká nadváha	Nadváha	Obezita	Silná obesita

WATT REŽIM (PROGRAM 13)

1. Stlačte tlačidlo „ENTER“ pre vstup do režimu nastavení.
2. V režime nastavení stlačte tlačidlo „ENTER“ pre výber nastavovanej položky; príslušné okienko pre ČAS, VZDIALENOSŤ a WATT bude blikať.
3. Pomocou tlačidiel „UP“ alebo „DOWN“ upravte hodnoty nahor alebo nadol a stlačte „ENTER“ pre prechod na ďalšiu položku.
4. Stlačte tlačidlo „START“ pre začatie cvičenia.
5. Počas cvičenia je možné automaticky upravovať úroveň odporu podľa cieľovej hodnoty WATT, alebo ju manuálne nastaviť pomocou tlačidiel „UP“ a „DOWN“.
6. Ak je nastavený čas, vzdialenosť, kalórie alebo niektorá z týchto hodnôt, bude sa príslušná hodnota počas cvičenia odpočítavať. Keď niektorá z nastavených hodnôt dosiahne 0, cvičenie sa zastaví a zaznie zvukový signál „DI DI“.
7. Stlačte tlačidlo „STOP“ pre zastavenie cvičenia počas pohybu.

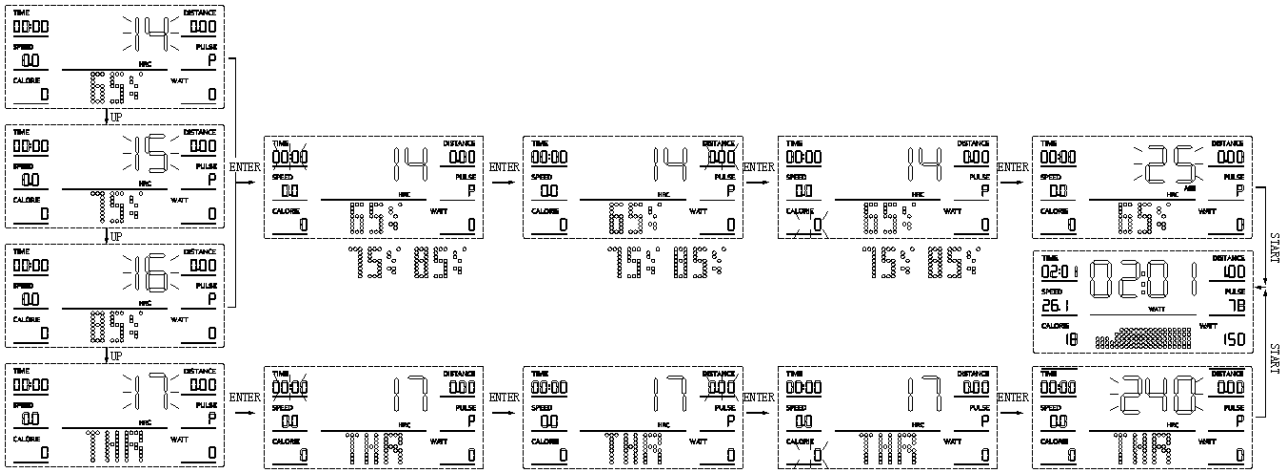


H.R.C REŽIM (PROGRAM 14-17)

1. Stlačte tlačidlo „UP“ alebo „DOWN“ pre výber požadovanej funkcie.
2. Stlačte tlačidlo „START“ pre začatie cvičenia, alebo stlačte tlačidlo „ENTER“ pre vstup do režimu nastavení.
3. V režime nastavení stlačte tlačidlo „ENTER“ pre výber nastavovanej položky; príslušné okienko pre ČAS, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE a VEK (len PROGRAM 14 a 16) alebo T.H.R (len PROGRAM 17) bude blikať.
4. Pomocou tlačidiel „UP“ alebo „DOWN“ upravte hodnoty nahor alebo nadol a stlačte „ENTER“ pre prechod na ďalšiu položku.
5. Stlačte tlačidlo „START“ pre začatie cvičenia.
6. Počas cvičenia je možné úroveň odporu automaticky upravovať podľa cieľovej hodnoty T.H.R, alebo ju manuálne nastaviť pomocou tlačidiel „UP“ a „DOWN“.
7. Ak je nastavený čas, vzdialenosť, kalórie alebo niektorá z týchto hodnôt, bude sa príslušná hodnota počas cvičenia odpočítavať. Keď niektorá z nastavených hodnôt dosiahne 0, cvičenie sa zastaví a zaznie zvukový signál „DI DI“.

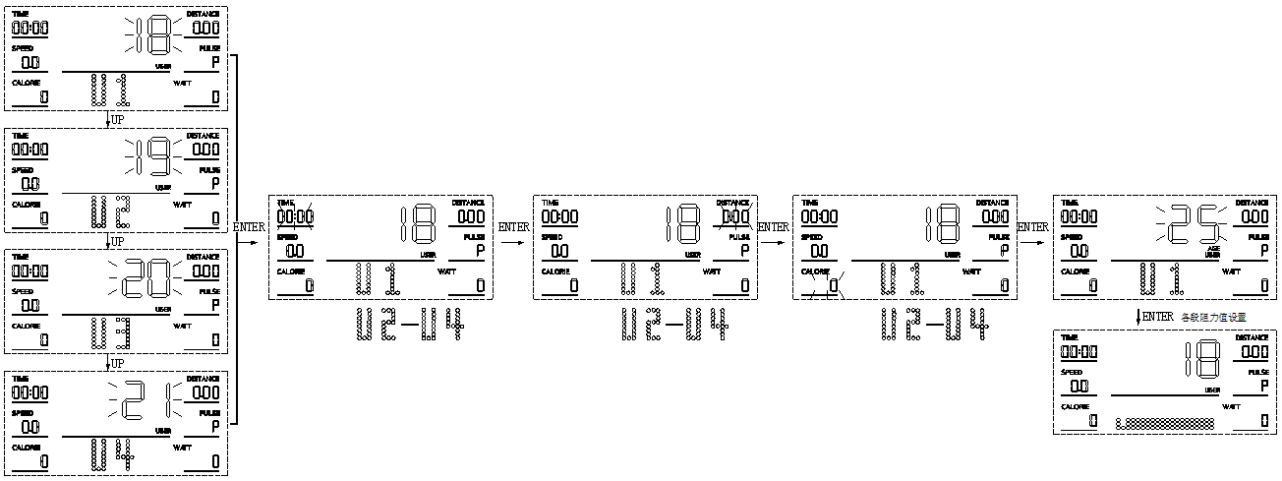
8. Počas cvičenia stlačte tlačidlo „START/STOP“ pre zastavenie pohybu.

POZNÁMKA: ***Počas cvičenia musíte držať stlačený snímač pulzu.***



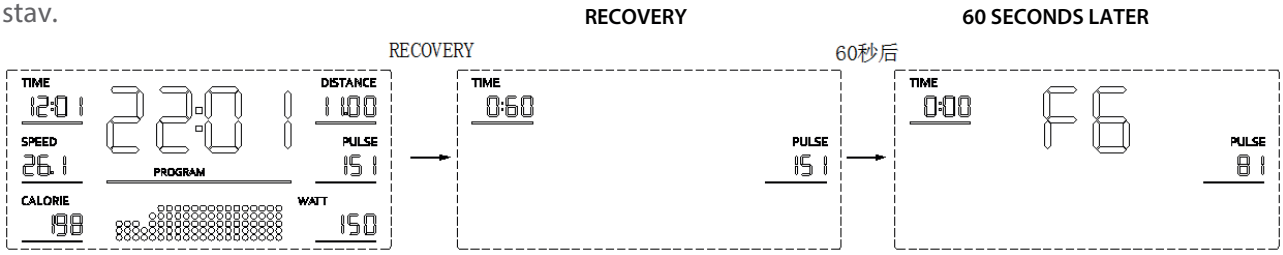
UŽIVATELSKÝ REŽIM(PROGRAM 18-21)

1. Stlačte tlačidlo „UP“ alebo „DOWN“ pre výber požadovanej funkcie.
2. Stlačte tlačidlo „START“ pre začatie cvičenia, alebo stlačte tlačidlo „ENTER“ pre vstup do režimu nastavení.
3. V režime nastavení stlačte tlačidlo „ENTER“ pre výber nastavovanej položky; príslušné okienko pre ČAS, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE, VEK a hodnotu odporu bude blikať.
4. Pomocou tlačidiel „UP“ alebo „DOWN“ upravte hodnoty nahor alebo nadol a stlačte „ENTER“ pre prechod na ďalšiu položku.
5. Stlačte tlačidlo „START“ pre začatie cvičenia.
6. Počas cvičenia je možné úroveň odporu automaticky upravovať, alebo ju manuálne nastaviť pomocou tlačidiel „UP“ a „DOWN“.
7. Ak je nastavený čas, vzdialenosť, kalórie alebo niektorá z týchto hodnôt, bude sa príslušná hodnota počas cvičenia odpočítavať. Keď niektorá z nastavených hodnôt dosiahne 0, cvičenie sa zastaví a zaznie zvukový signál „DI“.
8. Stlačte tlačidlo „STOP“ pre zastavenie cvičenia počas pohybu.



REŽIM REGENERÁCIE

V režime cvičenia najprv otestujte svoj pulz, ako je uvedené vyššie. Potom stlačte tlačidlo „RECOVERY“ pre vstup do funkcie obnovy pulzu. Na displeji sa zobrazí odpočet 1 minúty spolu s vaším tepom. Držte snímač pulzu, kým odpočet nedosiahne nulu. Následne sa zobrazí úroveň regenerácie pulzu od F1 do F6, pričom F1 znamená najrýchlejšiu obnovu a F6 najpomalšiu. Najrýchlejšia obnova F1 predstavuje najlepší stav.



POKYNY

1. Na skenovanie QR kódu je potrebná aplikácia na čítanie QR kódov v telefóne alebo tablete s Androidom či iOS. Túto aplikáciu si môžete stiahnuť z App Store alebo Google Play Store. Naskenujte jeden z QR kódov nižšie pre priamy prístup na stránku v App Store alebo Google Play Store, kde je aplikácia k dispozícii na stiahnutie.
2. Naskenujte QR kód napravo pre prístup k používateľskej príručke aplikácie. Príručka krok za krokom popisuje, ako aplikáciu pripojiť k zariadeniu, ako aplikácia funguje a aké možnosti ponúka.

FITSHOW

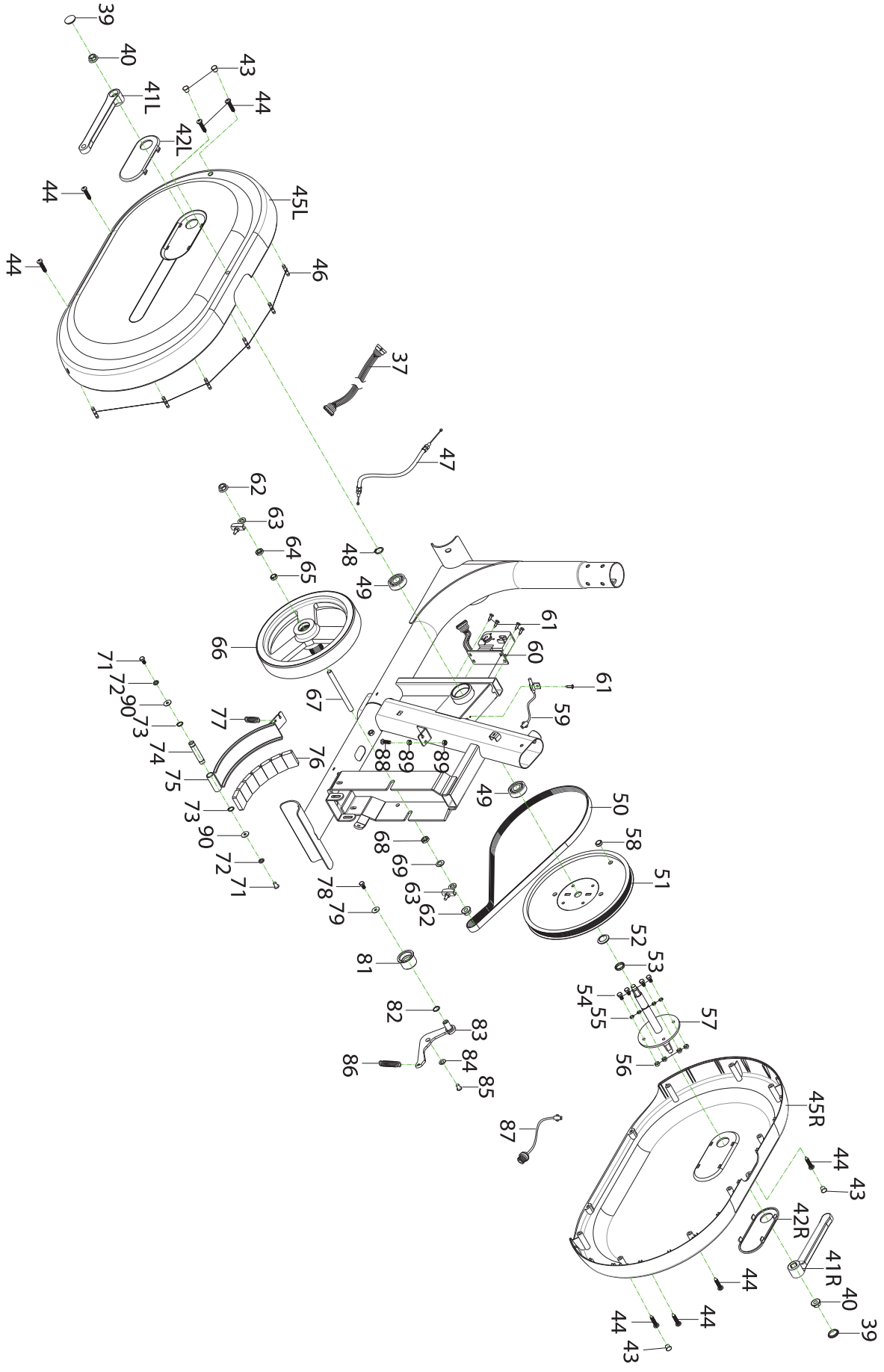
APP STORE
FITSHOW

GOOGLE PLAY
FITSHOW

UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL
FITSHOW

VirtuFit neposkytuje podporu pre aplikácie tretích strán, ako sú Kinomap, iConsole, FitShow a ďalšie. Ak narazíte na problémy s niektorou z týchto aplikácií, obráťte sa, prosím, na vývojára danej aplikácie.

ROZLOŽENÝ NÁKRES



SEZNAM DÍLŮ/ZOZNAM DIELOV

#	Česky	Slovensky	Množství
1	Počítač	Počítač	1
2	Stojan	Stojan	1
3	Řídítka	Riadidlá	1
4	Pěnové madlo Φ23×3×580	Penový úchop Φ23×3×580	2
5	Pulzní deska rukojeti 1	Pulzná doska rukoväte 1	2
6	Kulatá krytka	Okrúhla krytka	2
7	Pulzní deska rukojeti 2	Pulzná doska rukoväte 2	2
8	Šroub ST3.5×25×Φ7	Skrutka ST3.5×25×Φ7	4
9	Pulzní kabel rukojeti	Pulzný kábel rukoväte	1
10	Koncová krytka Φ12×11×Φ3	Koncová krytka Φ12×11×Φ3	2
11	Šroub	Skrutka	4
12	Šroub M8×20 S5	Skrutka M8×20 S5	6
13	Pružná podložka D8	Pružná podložka D8	6
14	Oblouková podložka d8×Φ20	Oblúková podložka d8×Φ20	10
15	Hlavní kabel 1	Hlavný kábel 1	1
16	Hlavní rám	Hlavný rám	1
17	Přední spodní trubka	Predná spodná trubka	1
18	Koncová krytka Φ60.5	Koncová krytka Φ60.5	4
19	Transportní kolečko	Transportné koliesko	2
20	Šroub M8×73	Skrutka M8×73	4
21	Krytová matice M8 H16	Krytová matica M8 H16	4
22	Šroub	Skrutka	2
23	Podložka d8×Φ16×1.5	Podložka d8×Φ16×1.5	2
24	Nylonová matice M8 H7.5 S13	Nylónová matica M8 H7.5 S13	3
25	Nastavitelná nožka Φ52×18	Nastaviteľná nožička Φ52×18	4
26	Matice M8 H5.5 S14	Matica M8 H5.5 S14	4
27	Pedál (L/P)	Pedál (L/P)	2
28	Zadní spodní trubka	Zadná spodná trubka	1
29	Sedlo	Sedlo	1
30	Sedlová deska	Sedlová doska	1
31	Koncová krytka PT60×20	Koncová krytka PT60×20	2
32	Podložka D12	Podložka D12	1
33	Rukojeťový šroub M12	Uťahovací gombík M12	1
34	Sedlová trubka	Sedlová trubka	1
35	Rukojeťový šroub M16	Uťahovací gombík M16	1
36	Pouzdro	Puzdro	1

#	Česky	Slovensky	Množství
37	Hlavní kabel 2	Hlavný kábel 2	1
38	Adaptér	Adaptér	1
39	Malý kryt Φ25×7	Malý kryt Φ25×7	2
40	Matice M10×1.25	Matica M10×1.25	2
41	Kliky (L/P)	Kľuky (L/P)	2
42	Kryt klik (L/P)	Kryt kľúk (L/P)	2
43	Koncová krytka	Koncová krytka	4
44	Šroub ST4.2×14	Skrutka ST4.2×14	8
45	Kryt řetězu (L/P)	Kryt reťaze (L/P)	2
46	Plastový sloupek	Plastový stĺpik	6
47	Elektrický napínací kabel	Elektrický napínací kábel	1
48	Podložka D17	Podložka D17	1
49	Ložisko 6203	Ložisko 6203	2
50	Řemen 6PJ430	Remeň 6PJ430	1
51	Řemenice Φ260	Remenica Φ260	1
52	Vlnitá podložka D17	Vlnitá podložka D17	1
53	Distanční vložka Φ22×Φ18×4	Dištančná vložka Φ22×Φ18×4	1
54	Šroub M6×16	Skrutka M6×16	4
55	Pružná podložka D6	Pružná podložka D6	4
56	Nylonová matice M6	Nylónová matica M6	4
57	Hřídel	Hriadeľ	1
58	Kruhový magnet	Kruhový magnet	1
59	Senzor	Senzor	1
60	Motor	Motor	1
61	Šroub ST4.2×16	Skrutka ST4.2×16	5
62	Matice M10×1	Matica M10×1	2
63	Šroub řetězu	Skrutka reťaze	2
64	Matice M10×1 H5	Matica M10×1 H5	1
65	Distanční vložka Φ15×Φ10.2	Dištančná vložka Φ15×Φ10.2	1
66	Setrvačník	Zotrvačník	1
67	Osa	Os	1
68	Matice M10×1 H5	Matica M10×1 H5	1
69	Podložka D10×20×2.0	Podložka D10×20×2.0	1
70	Koncová krytka	Koncová krytka	1
71	Šroub M6×16	Skrutka M6×16	2
72	Pružná podložka D6	Pružná podložka D6	2

#	Česky	Slovensky	Množství
73	Podložka D12	Podložka D12	2
74	Osa magnetického disku	Os magnetického disku	1
75	Magnetický disk	Magnetický disk	1
76	Čtvercový magnet	Štvorcový magnet	7
77	Pružina Φ1.6×Φ14.5×61 N20	Pružina Φ1.6×Φ14.5×61 N20	1
78	Šroub M6×10	Skrutka M6×10	1
79	Podložka D6×Φ16	Podložka D6×Φ16	1
81	Napínací kladka Φ39×24	Napínacia kladka Φ39×24	1
82	Vlnitá podložka D12	Vlnitá podložka D12	1
83	Táhlo kladky	Tiahlo kladky	1
84	Podložka D12×Φ17×0.5	Podložka D12×Φ17×0.5	1
85	Šroub M8×12	Skrutka M8×12	1
86	Pružina Φ2.0×Φ12.2×62 N20	Pružina Φ2.0×Φ12.2×62 N20	1
87	Napájecí kabel	Napájací kábel	1
88	Šroub M6×45	Skrutka M6×45	1
89	Matice M6 H5	Matica M6 H5	2
90	Podložka D6	Podložka D6	2
91	Upínací šroub M8×30	Upínací gombík M8×30	1
92	Kryt	Kryt	1
93	Držák lahve	Držiak fľaše	1
94	Šroub M5×10 Φ10	Skrutka M5×10 Φ10	2
A	Klíč S5	Kľúč S5	1
B	Klíč S13–14–15	Kľúč S13–14–15	1
C	Klíč S13–15	Kľúč S13–15	1

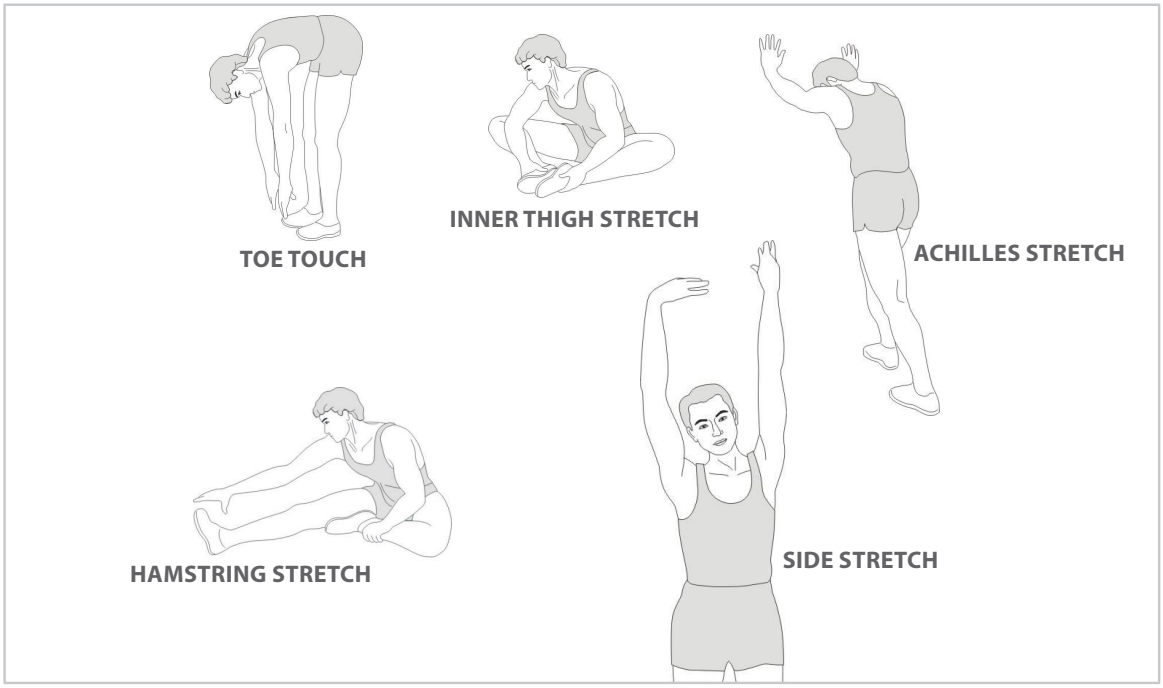
Úspěšný cvičební program se skládá z rozcvičení, aerobního cvičení a závěrečného zklidnění. Celý program provádějte alespoň dvakrát, ideálně třikrát týdně, přičemž mezi jednotlivými tréninky si dopřejte jeden den odpočinku. Po několika měsících můžete počet tréninků zvýšit na čtyři až pětkrát týdně.

ROZCVIČKA

Účelem rozcvičení je připravit tělo na cvičení a minimalizovat riziko zranění. Před silovým nebo aerobním cvičením se rozcvičujte po dobu dvou až pěti minut. Provádějte aktivity, které zvýší vaši tepovou frekvenci a zahřejí zapojené svaly. Mezi tyto aktivity mohou patřit svižná chůze, lehký běh, skákání panáků, skákání přes švihadlo a běh na místě.

PROTAŽENÍ

Protahování svalů, když jsou po správném rozcvičení zahřáté, a znovu po silovém nebo aerobním tréninku je velmi důležité. Svaly se v těchto chvílích protahují snadněji díky zvýšené teplotě, což výrazně snižuje riziko zranění. Jednotlivé protahovací cviky by měly být drženy po dobu 15 až 30 sekund.



ZKLIDNĚNÍ

Účelem závěrečného zklidnění je vrátit tělo na konci každého cvičebního tréninku do normálního nebo téměř normálního klidového stavu. Správné zklidnění postupně snižuje tepovou frekvenci a umožňuje návrat krve zpět k srdci.

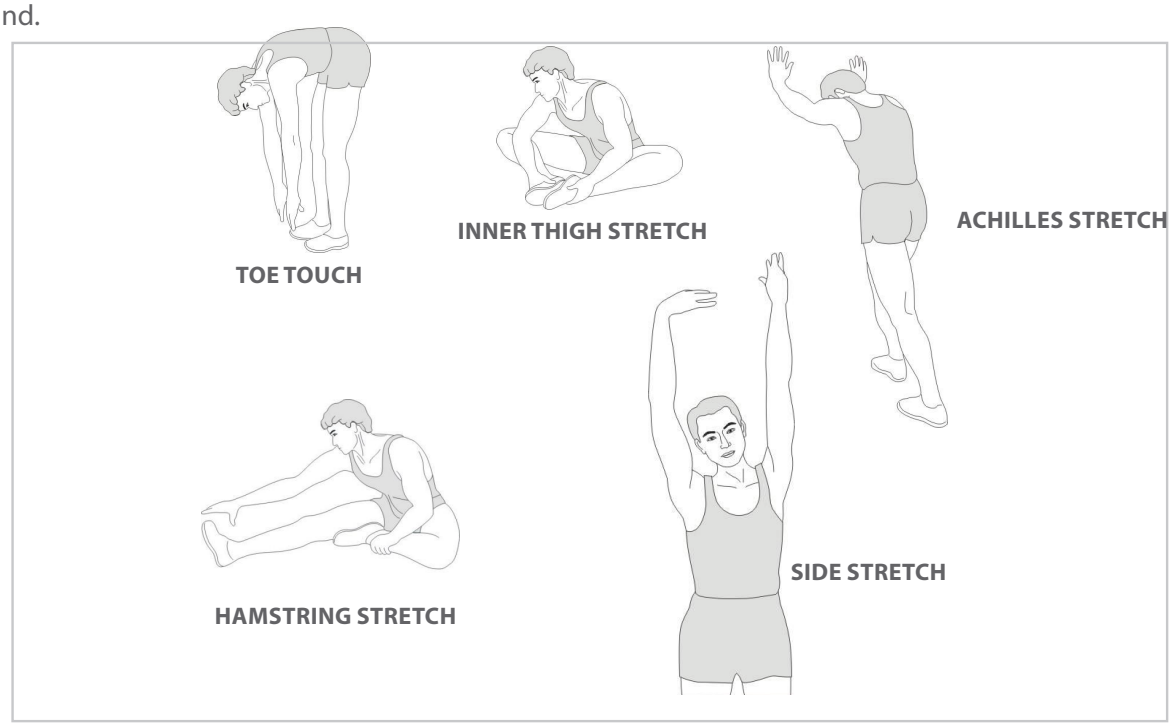
Úspešný cvičebný program pozostáva z rozcvičky, aeróbneho cvičenia a záverečného uvoľnenia. Celý program vykonávajte aspoň dvakrát, ideálne trikrát týždenne, pričom medzi jednotlivými tréningami si doprajte jeden deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť počet tréningov na štyri až päťkrát týždenne.

ROZCVIČKA

Účelom rozcvičky je pripraviť telo na cvičenie a minimalizovať riziko zranení. Pred silovým alebo aeróbnym cvičením sa rozcvičujte dve až päť minút. Vykonávajte aktivity, ktoré zvýšia srdcovú frekvenciu a zahrejú pracujúce svaly. Medzi tieto aktivity môžu patriť svižná chôdza, ľahký beh, skákanie panákov, skákanie cez švihadlo a beh na mieste.

PREŤAHNUTIE

Naťahovanie svalov, keď sú po správnej rozcvičke zahriate, a opätovne po silovom alebo aeróbnom tréningu je veľmi dôležité. Svaly sa v týchto momentoch naťahujú ľahšie vďaka zvýšenej teplote, čo výrazne znižuje riziko zranenia. Jednotlivé naťahovacie cviky by sa mali vykonávať po dobu 15 až 30 sekúnd.



UPOKOJENIE

Účelom záverečného uvoľnenia je vrátiť telo na konci každého tréningu do normálneho alebo takmer normálneho pokojového stavu. Správne uvoľnenie postupne znižuje srdcovú frekvenciu a umožňuje návrat krvi späť k srdcu.



For questions or missing parts please contact your dealer.



Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefón: +420 725 552 257