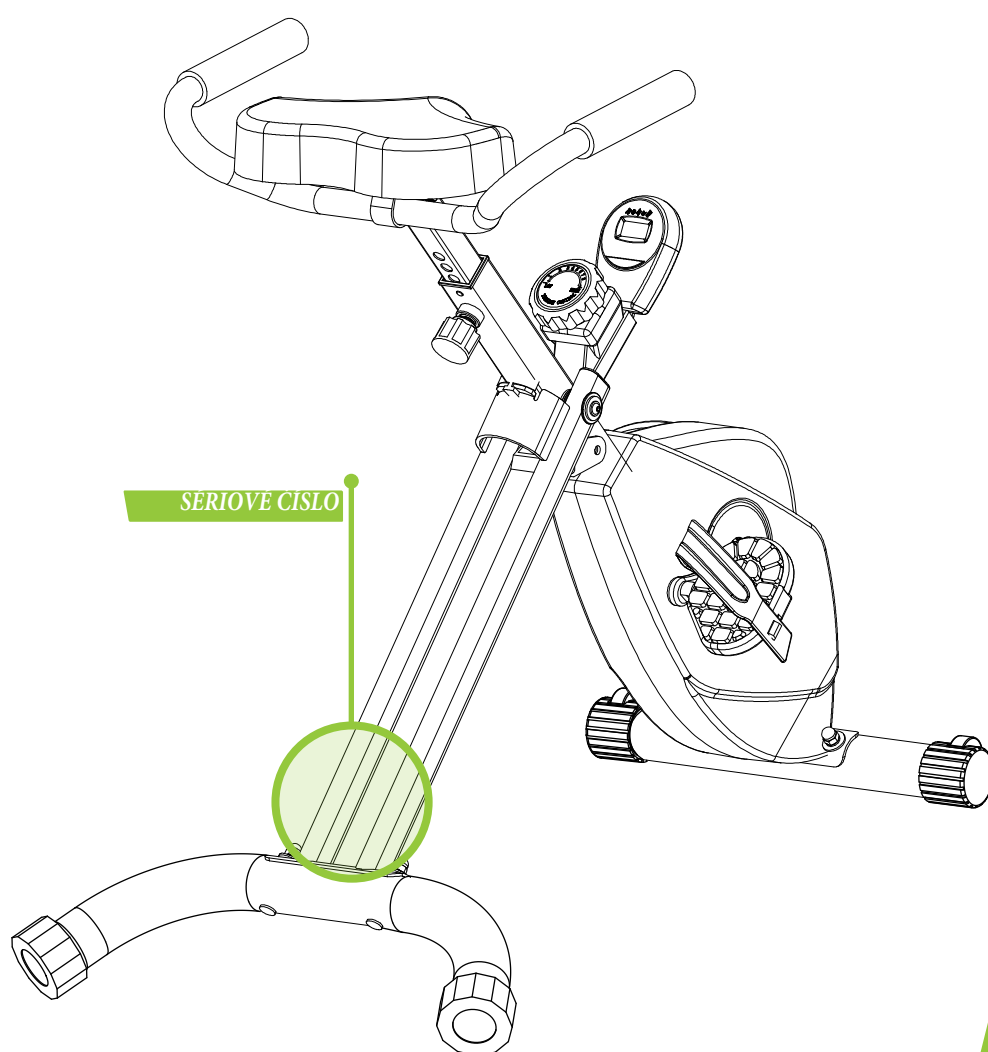


virtufit

Desk Bike 1.0

VFDB1.0



SERIOVE CISLO

JAK RECYKLOVAT MONTÁŽNÍ VIDEO



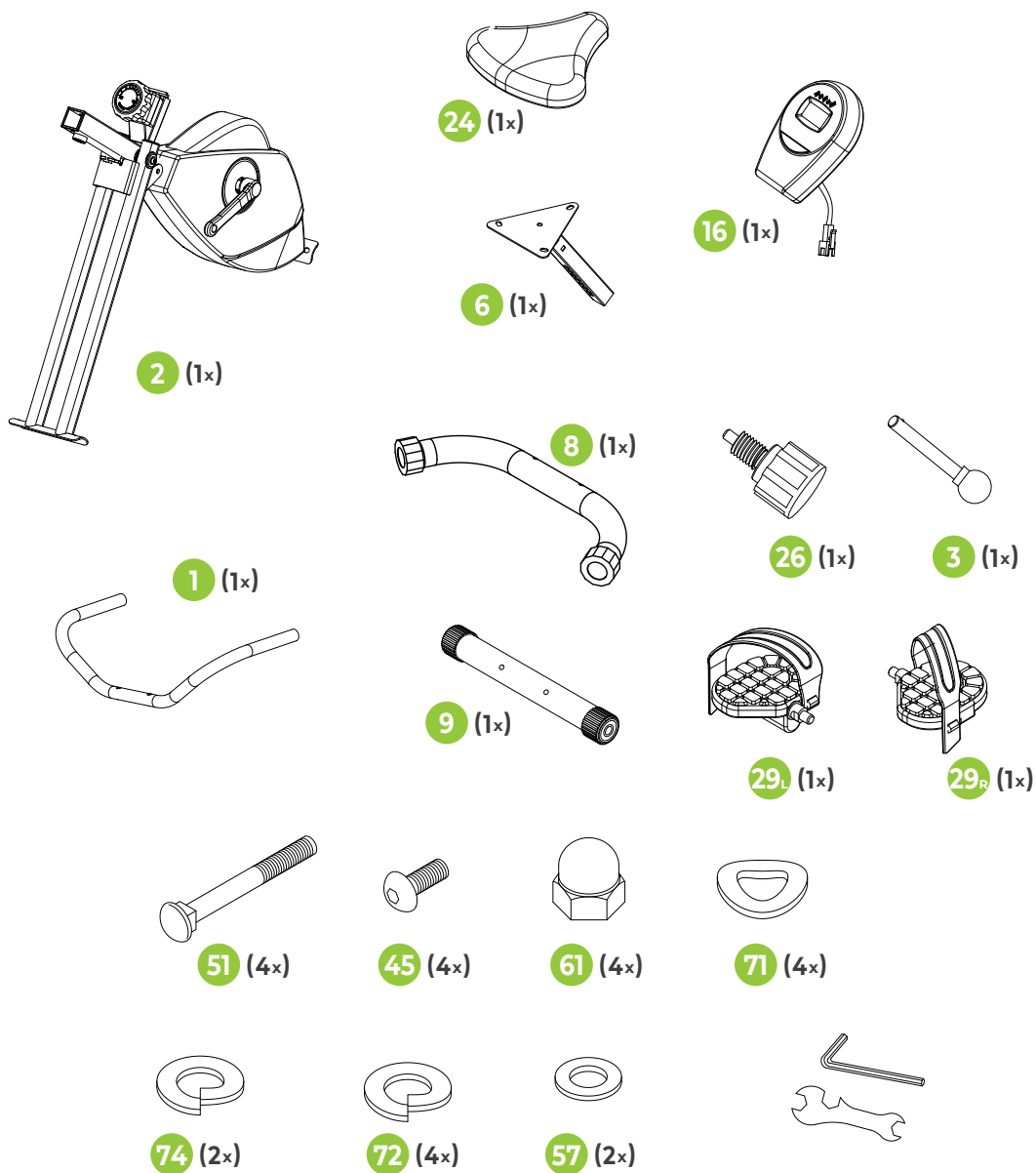
Instagram [@virtufit_fitness](#)

YouTube [VirtuFit](#)

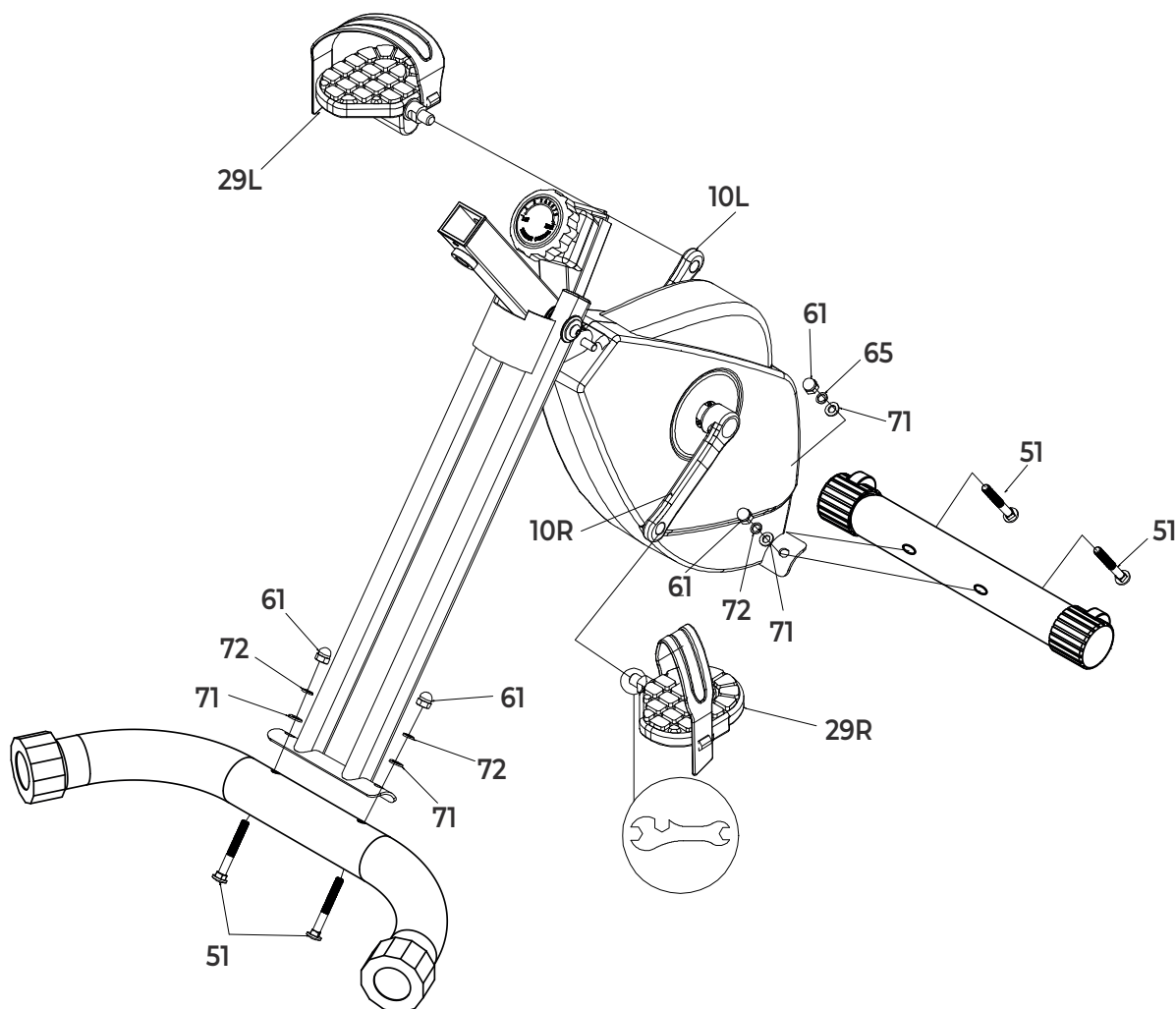
Website www.virtufit.com

NÁVOD K OBSLUZE

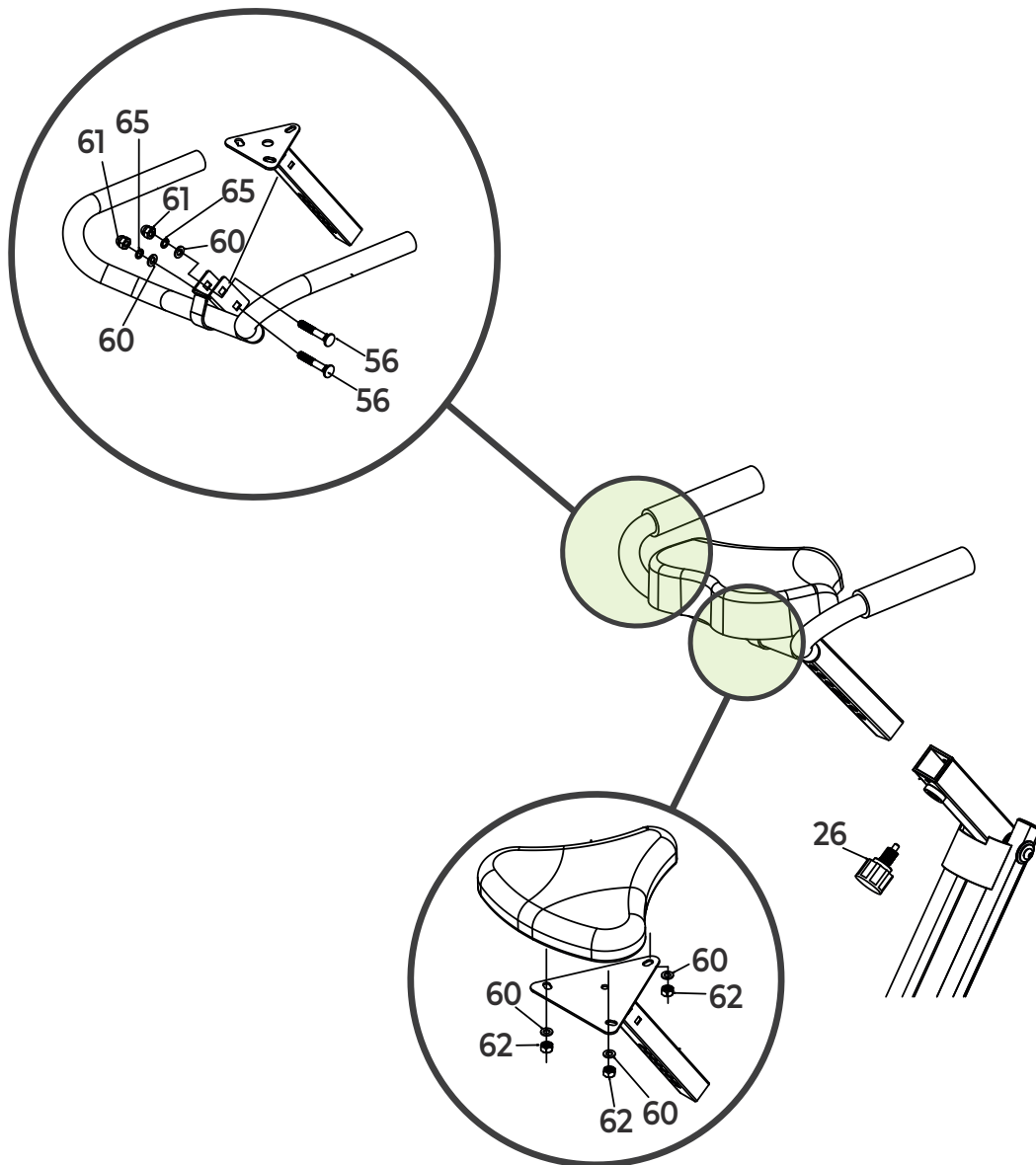
SEZNAM DÍLŮ



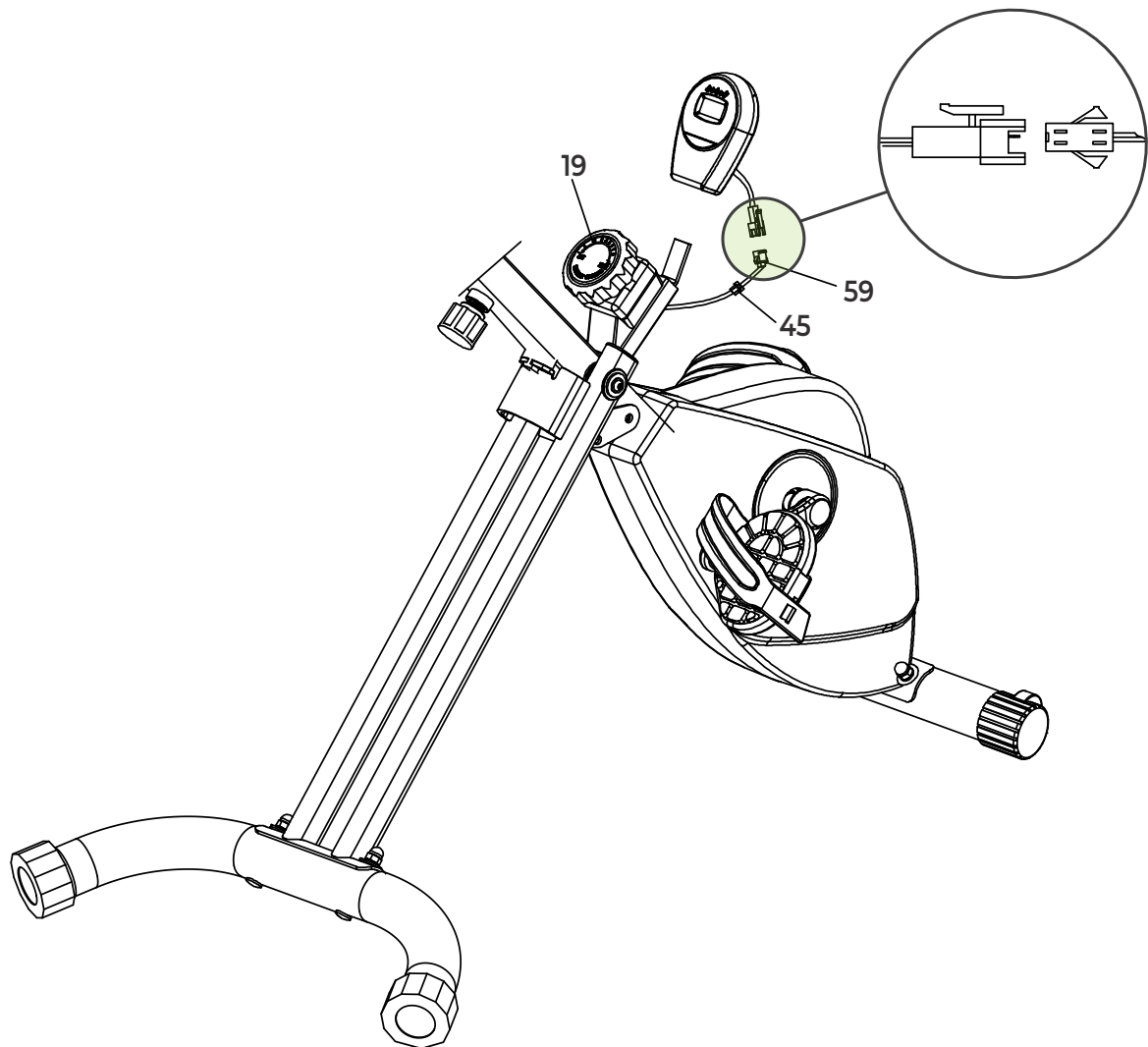
1. KROK



2. KROK



3. KROK



OBR. A



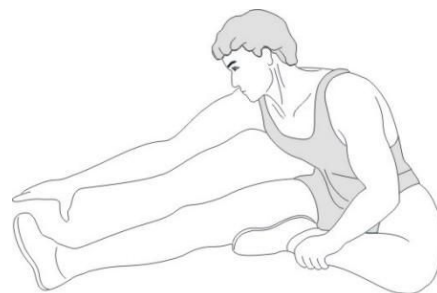
OBR. B



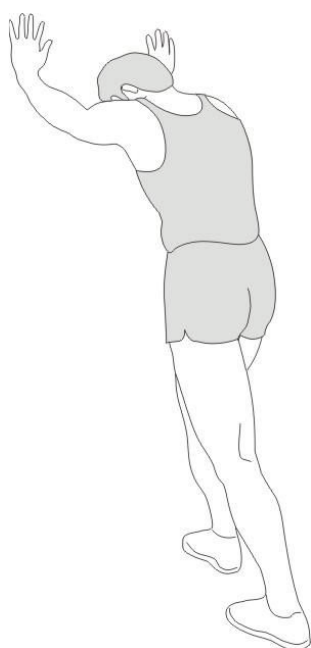
1



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. Neumísťujte 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 připevněné.

Chybové hlášení: Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě připojené. Hliníkové nožičky konzole jsou velmi citlivé a musí být rovně. 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.

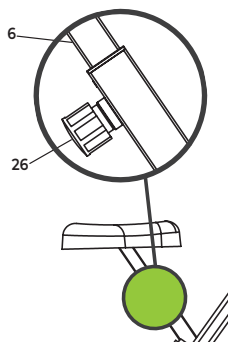
NASTAVENÍ

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.



Vyrovnání

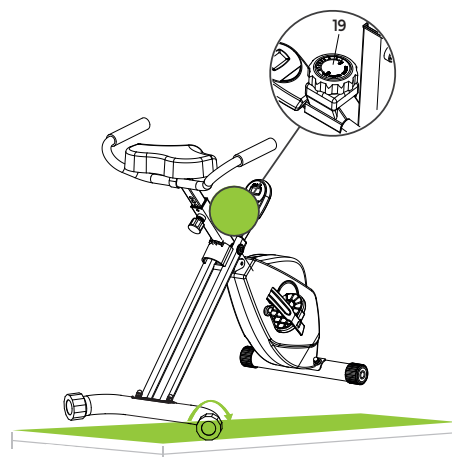
- Pro lepší stabilitu a bezpečnost má trenážer svařovaný rám. Pokud je správně sestavený, nebude vyžadovat žádné další seřizování.
- Vždy se ujistěte, že je trenážer umístěn na stabilním povrchu. V případě pochybností lze pod trenážer umístit gumovou podložku, která zlepší přilnavost k podlaze. Pokud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

Šroub pro nastavení odporu

Abyste byli zajištěni plynulý a účinný pohyb šlapání, odpor se nastavuje již ve výrobě.

Nastavení zátěže pomocí šroubu pro nastavení odporu

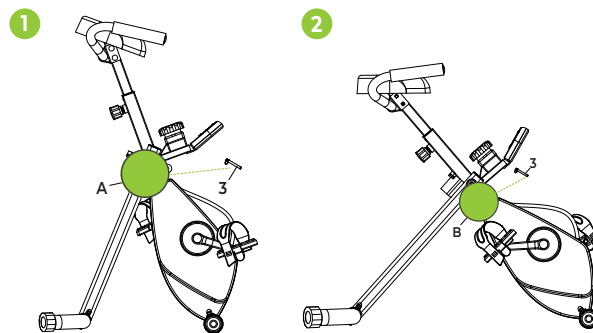
Zátěž lze nastavit na různé úrovně otáčením šroubu pro nastavení odporu (19).



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

NÁVOD NA SKLÁDÁNÍ TRENAŽÉRU

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



Skládání (1)

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

Rozkládání (2)

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

ÚDRŽBA

Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, je-li trenažér správně nainstalován a udržován. Použité a/nebo poškozené díly musí být před opětovným použitím vyměněny. Trenažér 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 trenažéru prodlouží jeho životnost. Udržujte jej v čistotě pravidelným otíráním prachu.

Pravidelná údržba prodlužuje životnost vašeho trenažéru a zabraňuje nehodám!

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

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.

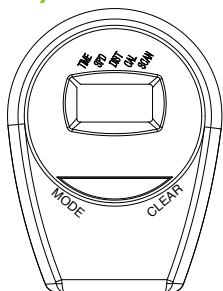
Trenažér skřípe: Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utaženy. Pokud ne, utáhněte je.

"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.

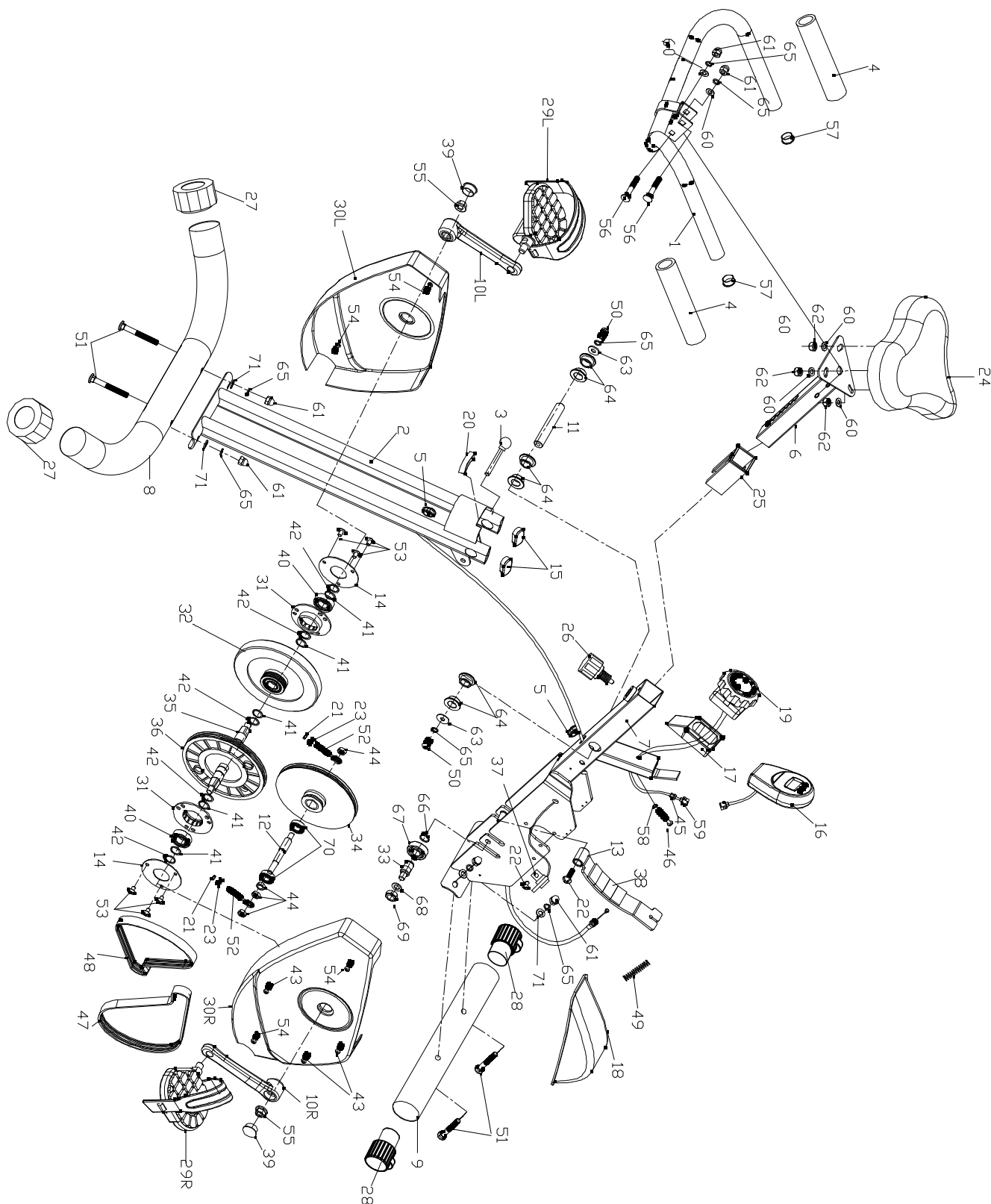
Protahování

Po dobrém zahřátí a zklidnění je velmi důležité protáhnout svaly v teple. Předejdete 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 stehů (Obr. B-2)
- Hamstringy (Obr. B-3)
- Protahování Achillových šlach (Obr. B-4)
- Protahování bočních částí trupu (Obr. B-5)

Zklidnění

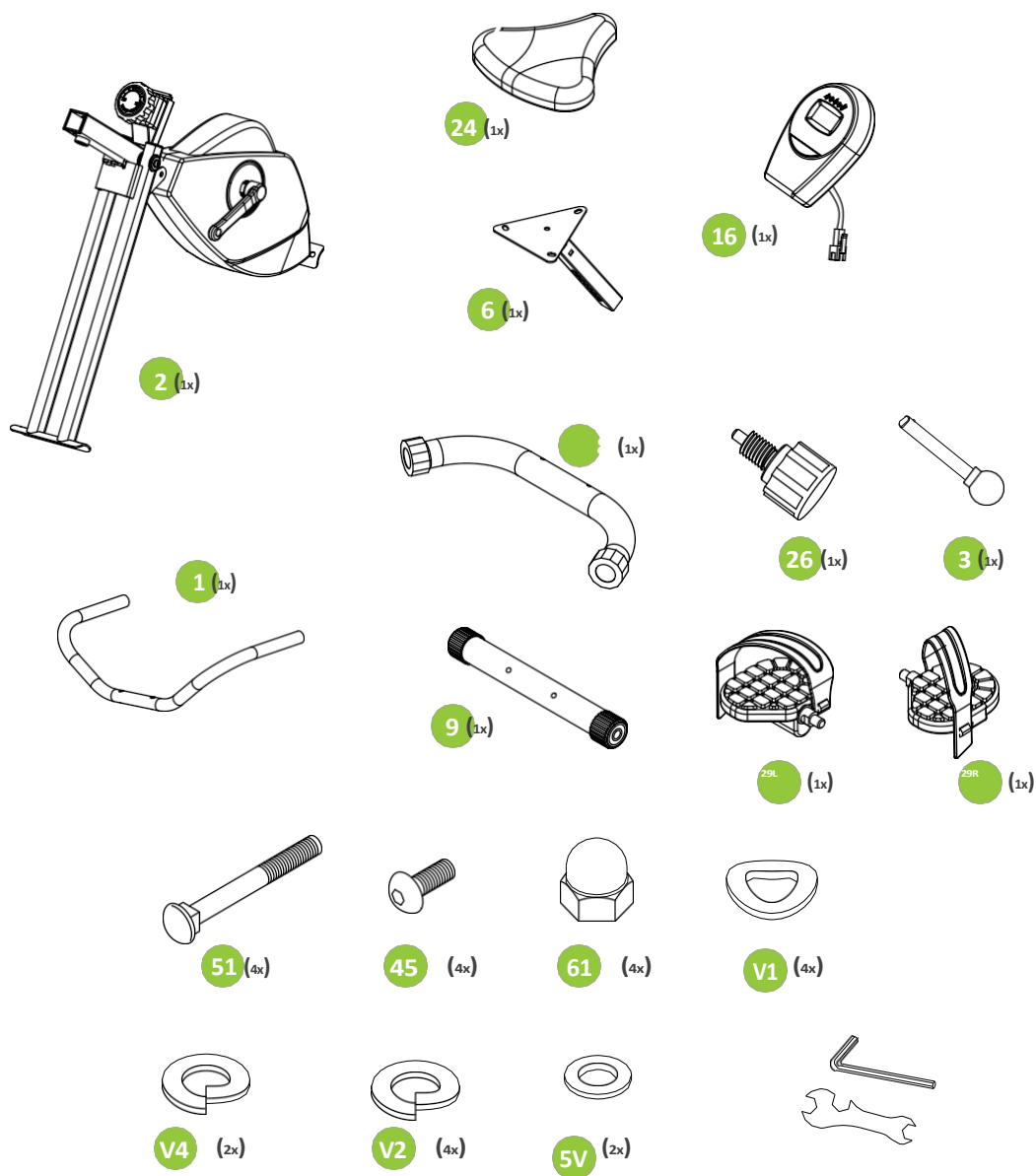
Účelem zklidnění je vrátit tělo do jeho (téměř) normální klidové polohy na konci tréninku.



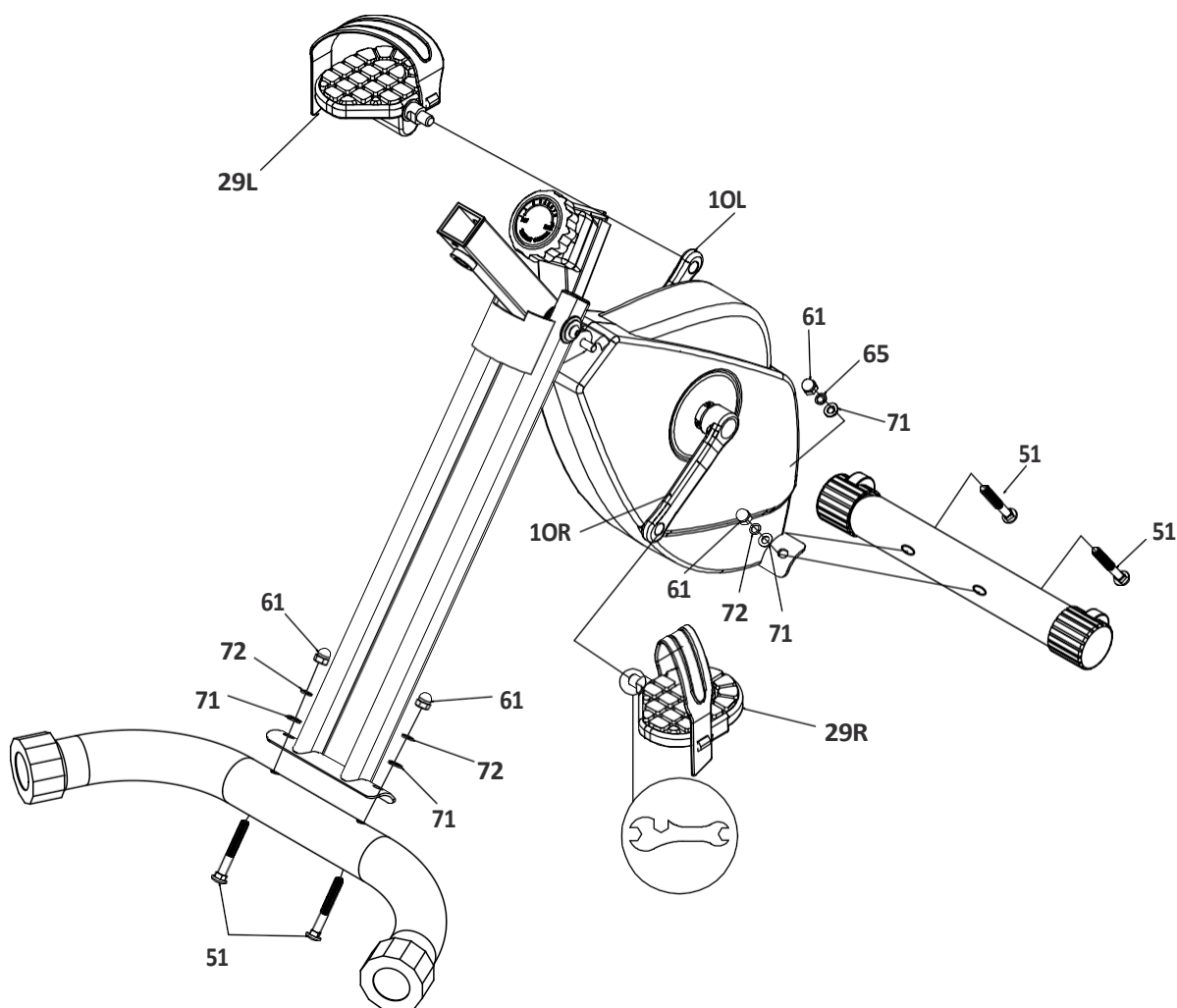
#	POPIS	MNOŽSTVÍ
1	Řídítka	1
2	Zadní rám	1
3	Zajišťovací kolík	1
4	Pěna pro uchopení rukojeti	2
5	Oválná přívodní zástrčka	3
6	Podpora sedla	1
7	Hlavní rám	1
8	Zadní stabilizátor	1
9	Přední stabilizátor	1
10	Klika (R&L)	2
11	Hlavní hřídel	1
12	Spodní hřídel hnacího kola	1
13	Magnetický držák	1
14	Kulatá ocel	2
15	Oválná trubková zátka 20*40	1
16	Konzole	1
17	Plastové sedadlo s jemným nastavením	1
18	Kryt řetězu (U)	1
19	Knoflík pro regulaci napětí	1
20	Nálepka EVA	1
21	Šroub M6	2
22	Šroub s křížovou hlavou M6	3
23	Kus převodovky	2
24	Sedlo	1
25	Sedlová vložka	1
26	Knoflík pro nastavení sedadla	1
27	Nastavitelný šestihran a uzávěr	2
28	Koncový uzávěr	2
29	Pedál (R a L)	2
30	Kryt řetězu (R a L)	2
31	Kartáč pro řemenici	2
32	Setrvačnick	1
33	Držák kladky	1
34	Spodní hnací kolo	1
35	Horní hřídel hnacího kola	1
36	Horní hnací kolo	1
37	Držák senzoru	1
38	Magnet	6

#	POPIS	MNOŽSTVÍ
39	Obložení krytu klikové skříně	2
40	Kladivo	4
41	Vlněná podložka	5
42	Pružinová podložka	4
43	Samořezný šroub M4*20	3
44	Šroub M10	4
45	Kulatá drátová zástrčka	1
46	Šroub M5*50	1
47	Hnací řemen 230J	1
48	Hnací řemen 230J	1
49	Spring	1
50	imbusový šroub M8*20	2
51	Nosný šroub M8*65	4
52	Šroub M6*40	2
53	Šroub M6*15	6
54	Samořezný šroub M4*20	4
55	Matice M10	2
56	Šroub vozíku M8*45	2
57	Kulatá trubková zátka Φ22	2
58	Plochá podložka	1
59	Drát senzoru	1
60	Plochá podložka M8	6
61	Kopulovitá matice M8	6
62	Nylonová pojistná matice M8	3
63	Plochá podložka	2
64	Vnější kartáč	4
65	Pružná podložka M8	7
66	Zamykací kroužek	1
67	Ložisko	1
68	Plochá podložka	1
69	Nylonová pojistná matice M10	1
70	Kladivo	2
71	Zakřivená podložka M8	4

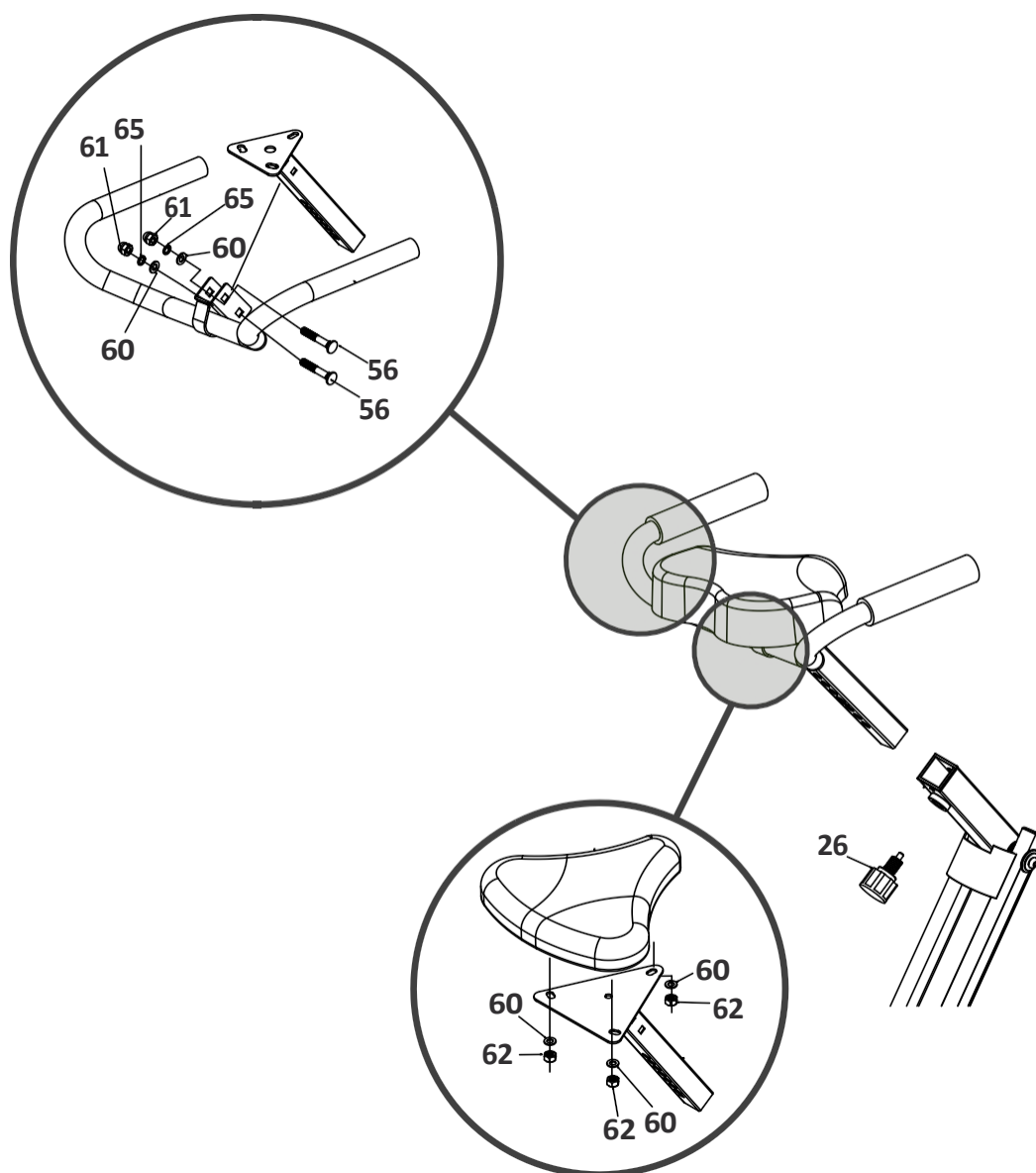
ZOZNAM DIELOV



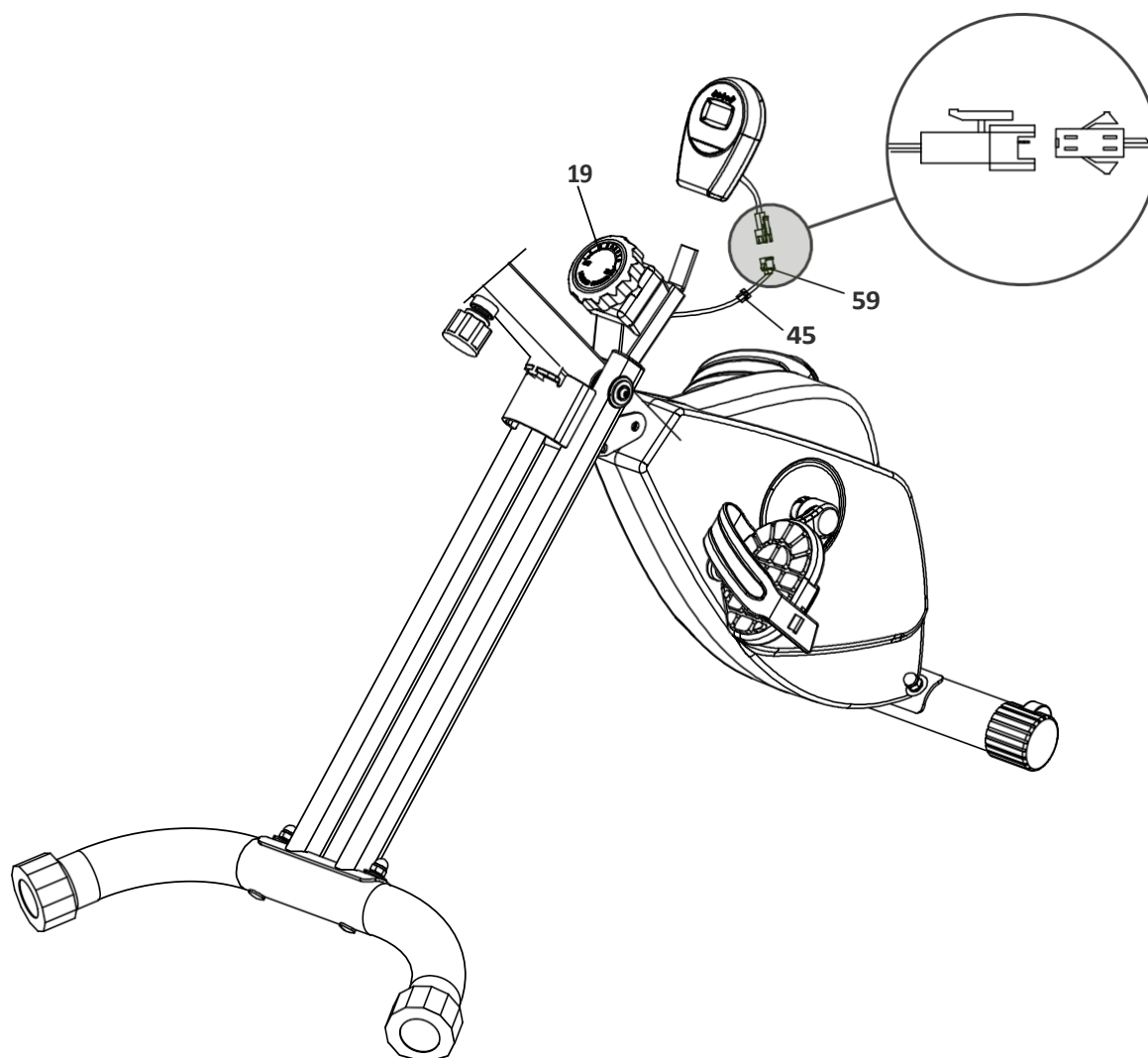
1. KROK



KROK 2



KROK 3



OBR. A



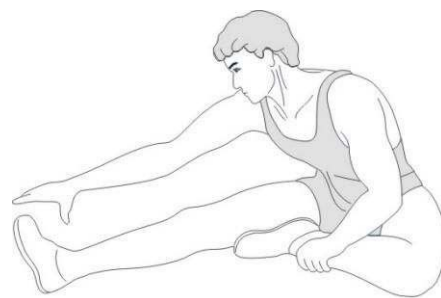
OBR.B



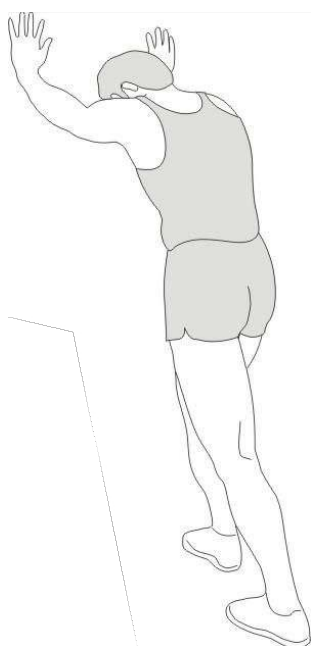
1



2



3



4



5

OBSAH

Bezpečnostné pokyny	20
Záruka	20
Montážny návod	20
Nastavenia	21
Pokyny na skladanie trénažera	21
Údržba	22
Sprievodca odstraňovaním problémov	22
Konzola	23
Pokyny na cvičenie	23

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

!VAROVANIE!

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre ľudí s už existujúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nezodpovedá za zranenia alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia. Pred zostavením a/alebo používaním trénažera si pozorne prečítajte tieto pokyny.

- Pred použitím sa uistite, že je trénažer správne zostavený a že sú všetky matice a skrutky správne utiahnuté.
- Nenoste voľné oblečenie, aby ste sa vyhli zachyteniu pohyblivými časťami.
- Trénažer nainštalujte a používajte na pevnom a rovnom povrchu.
- Pri používaní trénažera vždy noste čistú športovú obuv.
- Počas používania udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu trénažera.
- Pri používaní trénažera udržiavajte rovnováhu.
- Nevkladajte prsty ani iné predmety do pohyblivých častí trénažera.
- Pred cvičením sa poraďte so svojím lekárom, určí vhodnú frekvenciu, trvanie a intenzitu cvičenia pre váš vek a fyzickú kondíciu. Okamžite prestaňte cvičiť, ak pociťujete nevoľnosť, dýchavičnosť, mdloby, bolesť, tlak alebo iné neprijemné pocity.
- Pri pohybe nedržte trénera za sedlo.
- Trénažer by mala používať vždy len jedna osoba.

- Trénažer je určený na domáce použitie a maximálna hmotnosť používateľa je 110 kg.
- Za trénažerom nechajte 1-2 metre aby ste predišli nehodám.
- Trénažer umiestnite na čistý a rovný povrch. Neumiestňujte ho na hrubý koberec, aby ste vetranie trénažera. Neumiestňujte ho do exteriéru ani do blízkosti vody.
- Udržujte skladovací priestor suchý a čistý, aby ste zabránili poškodeniu. Trénažer nepoužívajte na iné účely ako na tréning.
- Trénažer používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Zariadenie skladujte len v prostredí s teplotou od 5 °C do 45 °C.

ZÁRUKA

Nároky zo záruky zanikajú, ak je príčina chyby:

- Inštalácia alebo oprava, ktorú nevykonával oficiálny predajca.
- Nesprávne použitie, zanedbávanie a/alebo nedostatočná údržba.
- Nevykonávanie údržby trénažera v súlade s pokynmi výrobcu.

MONTÁŽNY NÁVOD (KROKY 1.-3)

Chýbajúce časti: Ak si myslíte, že niektoré časti chýbajú, najprv dôkladne skontrolujte polystyrén a trénažer. Niektoré diely (napr. skrutky) sú už vopred pripevnené.

Chybová správa: Skontrolujte, či sú všetky káble starostlivo pripojené. Hliníkové nožičky konzoly sú veľmi citlivé a musia byť rovné. Ak konzola po montáži trénažera zobrazí chybové, hliníkové nožičky konzoly môžu byť ohnuté. Narovnanie môže spôsobiť, že chybové hlásenie zmizne.

Skrutky so šesťhrannou hlavou: Pred použitím sily sa uistite, že kľúč so šesťhrannou hlavou je zatlačený do skrutky. Zabráni sa tým otáčaniu hlavy skrutky.

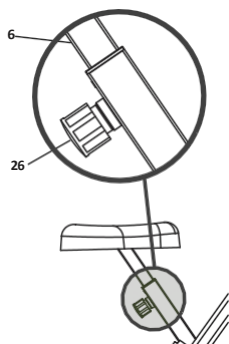
NASTAVENIA

Sedlo

Pre efektívny tréning sa odporúča nastaviť sedlo do správnej výšky. Pri pedálovaní by mali byť kolená mierne pokrčené, keď sú pedále v polohe dole.

Ak chcete nastaviť sedlo do vertikálnej, postupujte takto:

- Uvoľnite poistnú skrutku na stĺpiku sedadla a potiahnite skrutku smerom k sebe.
- Posuňte sedlovku nahor alebo nadol, kým sedlo nebude v požadovanej, a uvoľnite poistnú skrutku.
- Posuňte stĺpik sedadla mierne nahor alebo nadol, aby ste sa uistili, že skrutka v jednom z nastavovacích otvorov.
- Uťahnite poistnú skrutku na stĺpiku sedadla.



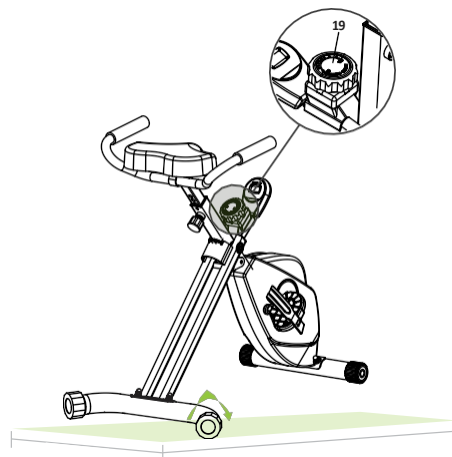
Vyrovnanie

- Pre lepšiu stabilitu a bezpečnosť má treader zváraný rám. Ak je správne zostavený, nebude vyžadovať žiadne ďalšie nastavenie.
- Vždy sa uistite, že je treader umiestnený na stabilnom povrchu. V prípade pochybností môžete pod treader umiestniť gumovú podložku, ktorá zlepší priľnavosť k podlahe. Ak je potrebné nastavenie, jednoducho otočte nastavovacími skrutkami (27) na oboch stranách zadného rámu, aby ste vyrovnali treader na nerovnom povrchu.

Skrutka na nastavenie odporu

Na zabezpečenie plynulého a efektívneho pohybu pedálov je odpor nastavený už vo výrobe.

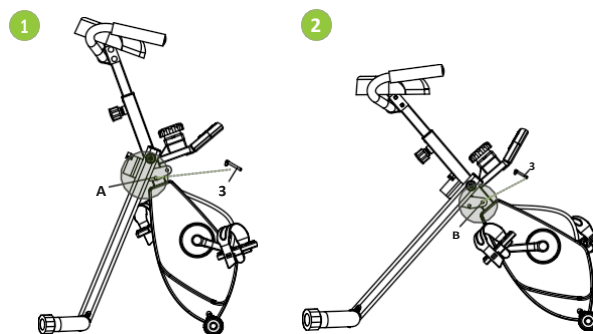
Nastavenie zaťaženia pomocou skrutky na nastavenie odporu Zaťaženie možno nastaviť na rôzne úrovne otáčaním skrutky na nastavenie odporu (19).



POZNÁMKA! Cvičte podľa svojich schopností a fyzickej kondície. Neprepínajte sa a postupne môžete cvičiť častejšie.

POKYNY NA SKLADANIE TRENAŽÉRA

POZOR! Treader skladujte na suchom mieste mimo dosahu detí, ako je znázornené na obrázku. Uistite sa, že je treader stabilný a bezpečný, aby nemohol spadnúť na domáce zvieratá alebo deti.



Składanie (1)

Na zloženie treadera možno použiť bezpečnostný kolík (3). Ak chcete zložiť skladací treader, umiestnite bezpečnostný kolík (3) do polohy A.

Rozkladanie (2)

Bezpečnostný kolík (3) možno použiť na rozloženie skladacieho treadera umiestnením bezpečnostného kolíka (3) do polohy B.

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je trenažér správne nainštalovaný a udržiavaný. Použíte a/alebo poškodené diely sa musia pred opätovným použitím vymeniť. Trenažér by sa mal používať a skladovať len v interiéri. Dlhodobé vystavenie poveternostným vplyvom a zmenám teploty/vlhkosti môže mať vážny vplyv na elektrické komponenty a pohyblivé časti zariadenia. Pred čistením alebo údržbou jednotky vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky.

Denná údržba

- Po každom použití ho očistite a odstráňte pot a vlhkosť.
- Skontrolujte, či sa na jednotke nenachádza prach a nečistoty.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a chráňte zariadenie pred vlhkosťou.

Polročná údržba

- Skontrolujte všetky skrutky a matice pripevnené k pohyblivým častiam jednotky V prípade skrutky a matice utiahnite.
- Skontrolujte pohyblivé časti a komponenty jednotky z hľadiska pohyblivosti.

Odporúčame:

- Po použití jednotku vyčistite.
- Na čistenie ovládacieho panela a oblastí okolo spínača použite suchú handričku.
- Na odstránenie odolných škvŕn a nečistôt z prístroja použite mäkkú čistú handričku a čistiaci prostriedok.
- Prístroj skladujte na bezpečnom a suchom mieste mimo dosahu tepla a vody.

POZOR!

- Všetky opravy musí vykonávať kvalifikovaný technik, pokiaľ dodávateľ alebo výrobca neurčí inak.

Čistenie

Starostlivé čistenie trenažéra predlži jeho životnosť. Udržujte ho v čistote pravidelným

utieraním prachu.

Pravidelná údržba predlžuje životnosť trenažéra a zabraňuje nehodám!

POZOR! Noste čistou obuv, aby ste znížili riziko znečistenia trenažéra.

Batérie

BATÉRIE AA

Displej funguje na batérie AA, ktoré sa dajú vymeniť na zadnej strane displeja. Batérie musia byť vložené správne.

Ak je obrazovka nečitateľná alebo fungujú len časti obrazu, postupujte takto:

- Vyberte batériu a počkajte 15 sekúnd.
- Správne vložte batériu.

Tipy na používanie batérie

- Ak je batéria vybitá alebo ak nebudete konzolu dlhší čas používať, vyberte ju.
- Batériu nenabíjajte, nerozoberajte ani nevhadzujte do ohňa.
- Pri vkladani batérie dbajte na polaritu+ a -.
- Odporúčame používať alkalické batérie, ktoré majú dlhšiu životnosť ako bežné batérie.
- Batériu treba vymeniť, keď displej stratí jas alebo sa prestane zobrazovať.

Výmena batérií

- Ak je obraz nečitateľný, odporúčame vymeniť batériu.
- Používajte 4 batérie AA 1,5 V.

PRÍRUČKA NA RIEŠENIE PROBLÉMOV

Na displeji sa nezobrazujú žiadne hodnoty: skontrolujte, či sú všetky káble pripojené a či nie sú poškodené. Vymeňte batérie v konzole. Ak sa tým problém nevyrieši, obráťte sa na svojho dodávateľa.

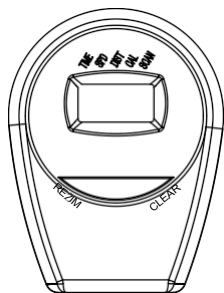
Trenažér vŕzga: skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté. Ak nie, dotiahnite ich.

"Tykanie" pri pedálovaní: môže ho spôsobovať jeden z pedálov. Odstráňte pedál (pedále) a správne ho (ich) nainštalujte na jednotku. Pevne utiahnite pedál(y). Ak tým problém nevyrieši, obráťte sa na svojho dodávateľa.

POZOR! Pedál "R" (pravý) musí byť namontovaný v smere hodinových ručičiek a pedál "L" (ľavý) proti smeru hodinových ručičiek.

Konzola nefunguje: Ak pri pedálovani nie je signál, skontrolujte, či je kábel správne pripojený. Ak sa tým problém nevyrieši, kontaktujte dodávateľa.

KONZOLA (OBR. A)



- **TIME (ČAS):** Stlačajte tlačidlo MODE, kým sa nezvolí možnosť TIME. Zobrazí sa celkový čas cyklu od začiatku do konca.
- **SPEED (RÝCHLOSŤ):** Stlačajte tlačidlo MODE, kým sa nezvolí možnosť RÝCHLOSŤ. Rýchlosť sa zobrazí pri spustení cvičenia.
- **CALORIES (KALORIE):** Stlačte tlačidlo MODE, keď nie je vybratá možnosť CALORIES. Zobrazí sa celkový počet kalórií od začiatku do konca cvičenia.
- **DISTANCE (VZDALENOSŤ):** Stlačajte tlačidlo MODE, kým sa nezvolí možnosť VZDALENOSŤ. Vzdialenosť jednotlivých cvičení sa zobrazí pri spustení cvičenia.
- **ODO:** Vzdialenosť sa automaticky načíta pri spustení cvičenia.
- **PULSE:** Stlačajte tlačidlo MODE, kým sa nezvolí funkcia PULSE. Podržte ruku na snímači 3 aby sa zobrazila vaša srdcová frekvencia.

Monitor

Ako monitor funguje?

- Keď je monitor zapnutý (stlačte a podržte tlačidlo MODE, RESET na 3 sekundy), každý segment sa zobrazí na LCD displeji a zaznie jeden zvukový signál. Potom prejdite na SCAN.
- Ak sa do monitora vyšle signál, hodnoty TMR, DST a CAL sa sčítajú.
- Ak sa do monitora nevysielal žiadny signál počas 4 minút, monitor sa automaticky vypne.

POKYNY NA CVIČENIE (OBR. B, 1-5)

Úspešný tréningový program zahŕňa rozcvičku, samotný tréning a upokojenie. Kompletný

Tréningový program vykonávajte aspoň dvakrát, najlepšie však trikrát týždenne a medzi tréningami si nechajte deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť intenzitu tréningu, napríklad na štyri až päťkrát týždenne.

Rozcvička

Cieľom rozcvičky je pripraviť telo na tréning a znížiť riziko zranenia. Pred začiatkom kardio alebo silového tréningu zahrievajte telo dve až päť minút. Vykonávajte cviky, ktoré zvyšujú srdcovú frekvenciu a zahrievajú pracujúce svaly. Napríklad beh, jogging, skákanie cez švihadlo a beh na mieste.

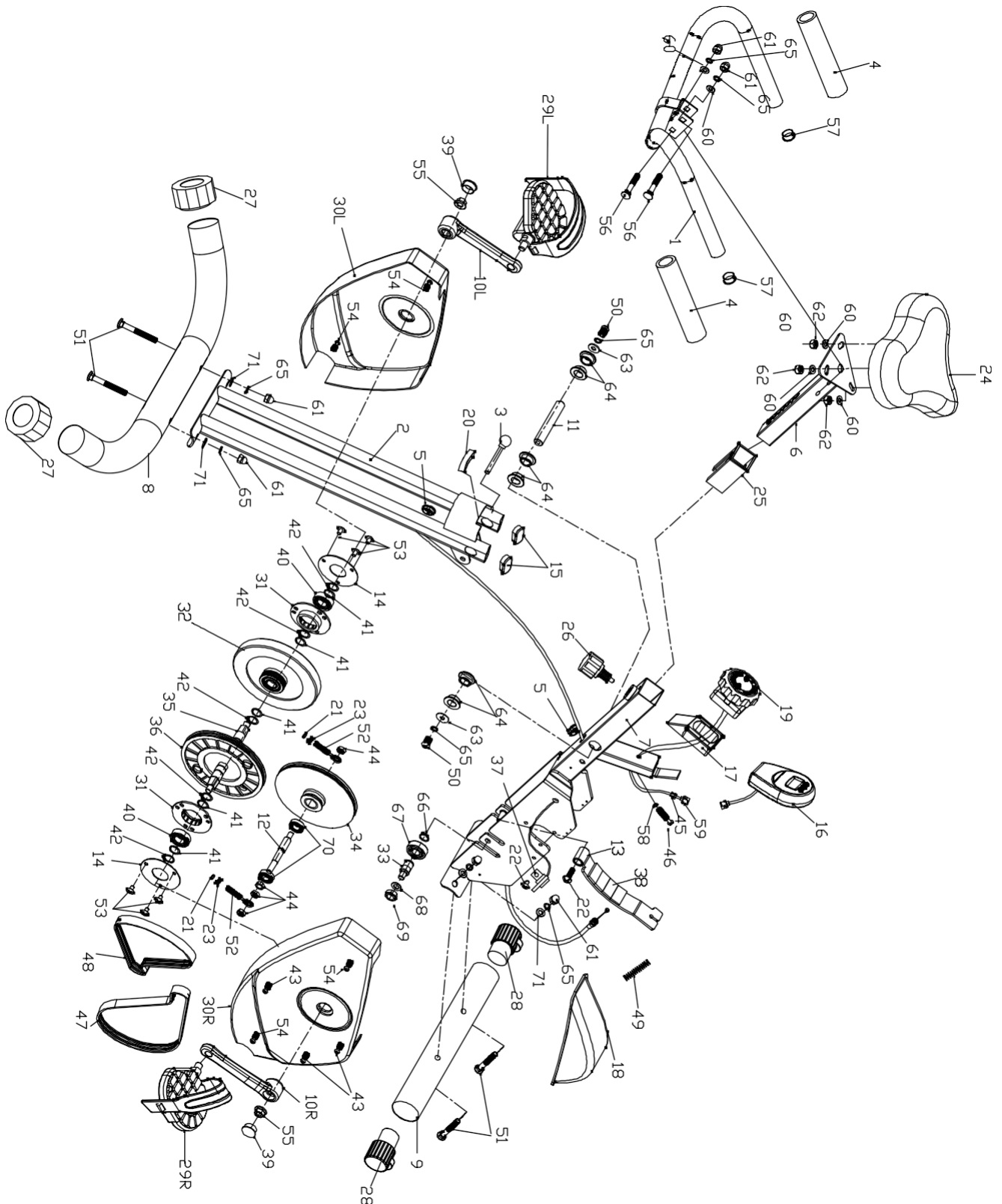
Nat'ahovanie

Po dobrom zahriatí a upokojení je veľmi dôležité, aby ste si v teple natiahli svaly. Predídete tak možnému zraneniu. Strečingové cvičenia by mali trvať 15-30 sekúnd. Tu je niekoľko príkladov strečingových cvičení:

- Ohyby prstov (obr. B-1)
- Natiahnutie vnútornej strany stehien (obr. B-2)
- Hamstringy (obr. B-3)
- Natiahnutie Achillovej šľachy (obr. B-4)
- Natiahnutie bokov trupu (obr. B-5)

Upokojenie

Cieľom upokojenia je vrátiť telo do (takmer) normálnej pokojovej polohy na konci tréningu.



#	POPIS	MNOŽS TVO.
1	Riadidlá	1
2	Zadný rám	1
3	Uzamykací kolík	1
4	Pena na uchopenie rukoväte	2
5	Oválna zástrčka vedenia	3
6	Podpora sedla	1
7	Hlavný rám	1
8	Zadný stabilizátor	1
9	Predný stabilizátor	1
10	Kľuka (R&L)	2
11	Hlavný hriadeľ	1
12	Spodný hriadeľ hnacieho kolesa	1
13	Magnetický držiak	1
14	Okrúhla oceľ	2
15	Oválna rúrková zátka 20*40	1
16	Konzola	1
17	Plastové sedadlo s jemným nastavením	1
18	Kryt reťaze (U)	1
19	Ovládací gombík napätia	1
20	EVA nálepka	1
21	Skrutka M6	2
22	Skrutka s krížovou hlavou M6	3
23	Kus prevodovky	2
24	Sedlo	1
25	Sedlová vložka	1
26	Gombík na nastavenie sedadla	1
27	Nastaviteľný šesťhran a uzáver	2
28	Koncový uzáver	2
29	Pedál (R a L)	2
30	Kryt reťaze (R a L)	2
31	Kefa na remenicu	2
32	Zotrvačník	1
33	Držiak remenice	1
34	Spodné hnacie koleso	1
35	Horný hriadeľ hnacieho kolesa	1
36	Horné hnacie koleso	1
37	Držiak senzora	1
38	Magnet	6

#	POPIS	MNOŽS TVO.
39	Obloženie krytu kľukovej skrine	2
40	Kladka	4
41	Vlnená podložka	5
42	Pružinová podložka	4
43	Samorezná skrutka M4*20	3
44	Skrutka M10	4
45	Okrúhla drôtená zástrčka	1
46	Skrutka M5*50	1
47	Hnací remeň 230J	1
48	Hnací remeň 230J	1
49	Jar	1
50	Imbusová skrutka M8*20	2
51	Nosná skrutka M8*65	4
52	Skrutka M6*40	2
53	Skrutka M6*15	6
54	Samorezná skrutka M4*20	4
55	Matica M10	2
56	Skrutka vozíka M8*45	2
57	Okrúhla rúrková zátka Ø22	2
58	Plochá podložka	1
59	Drôt snímača	1
60	Plochá podložka M8	6
61	Kopulovitá matica M8	6
62	Nylonová poistná matica M8	3
63	Plochá podložka	2
64	Vonkajšia kefa	4
65	Pružná podložka M8	7
66	Zámkový krúžok	1
67	Ložisko	1
68	Plochá podložka	1
69	Nylonová poistná matica M10	1
70	Kladka	2
71	Zakrivená podložka 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