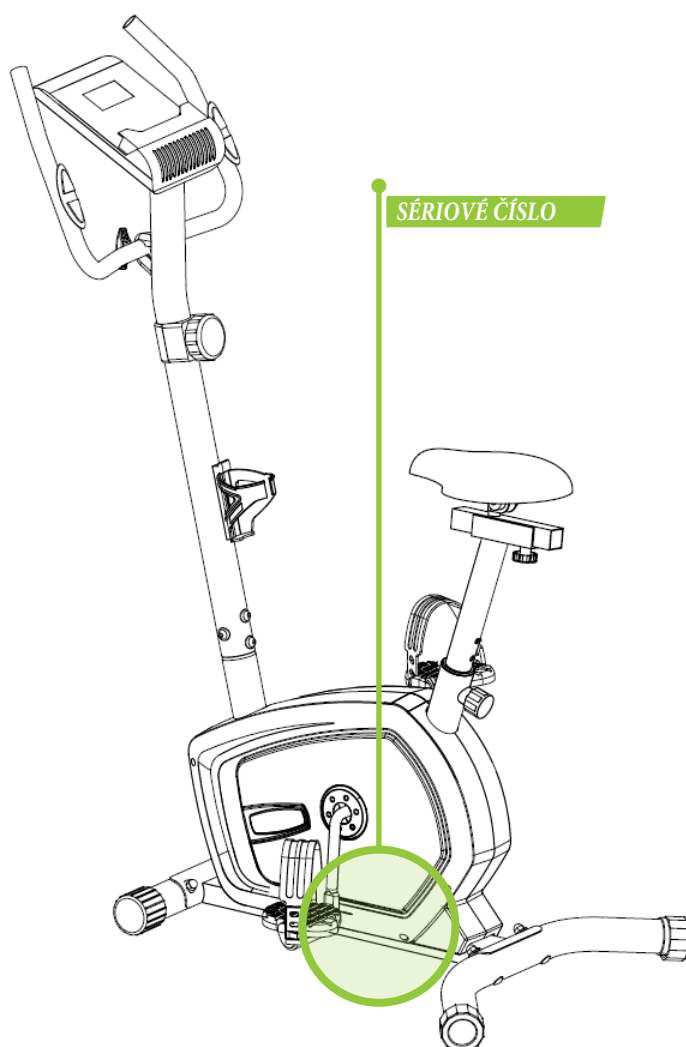


virtufit

HTR 1.0 Hometrainer

VFHTR1.0



SÉRIOVÉ ČÍSLO

MONTÁŽNÍ
VIDEO



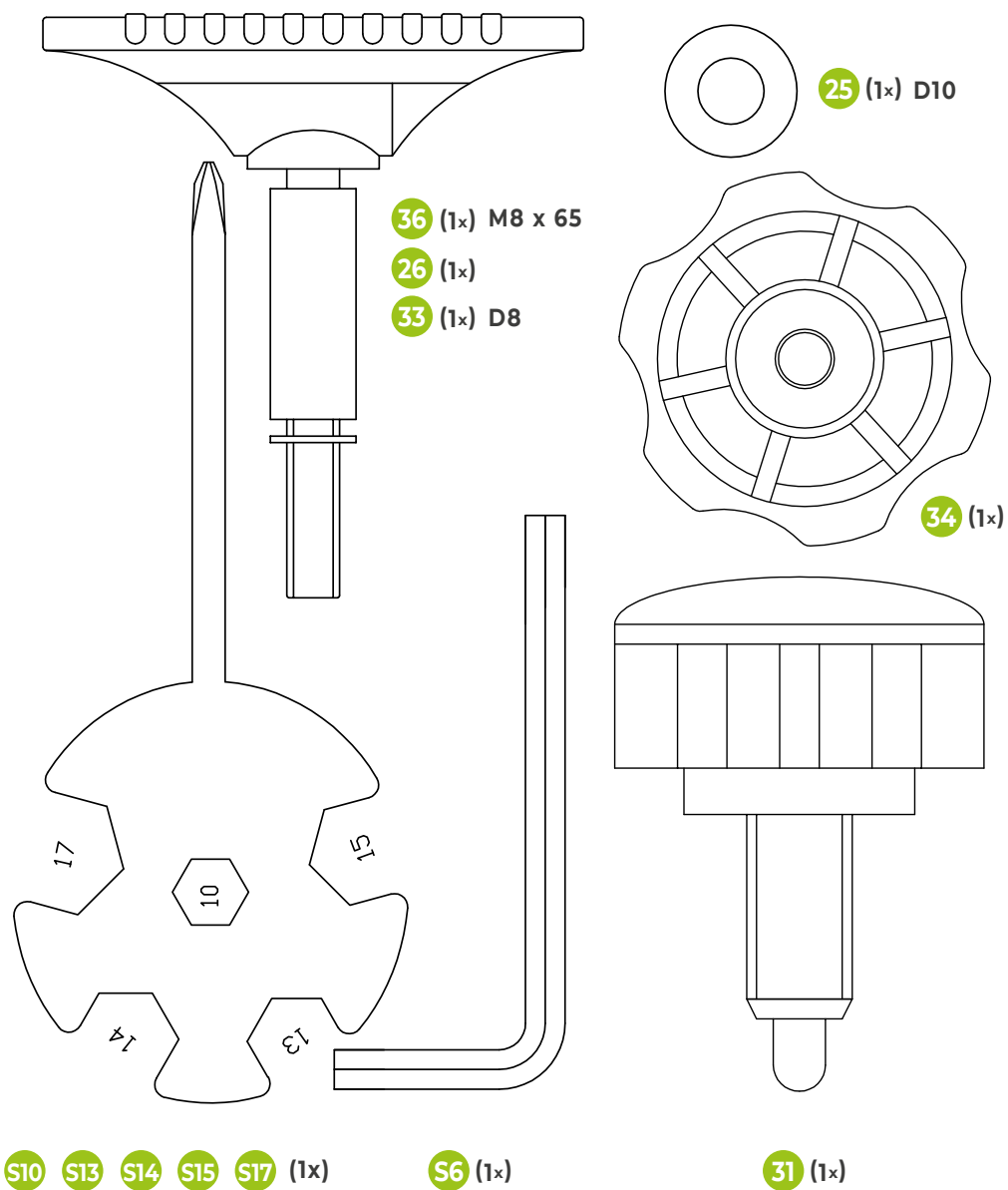
Instagram icon @virtufit_fitness

YouTube icon VirtuFit

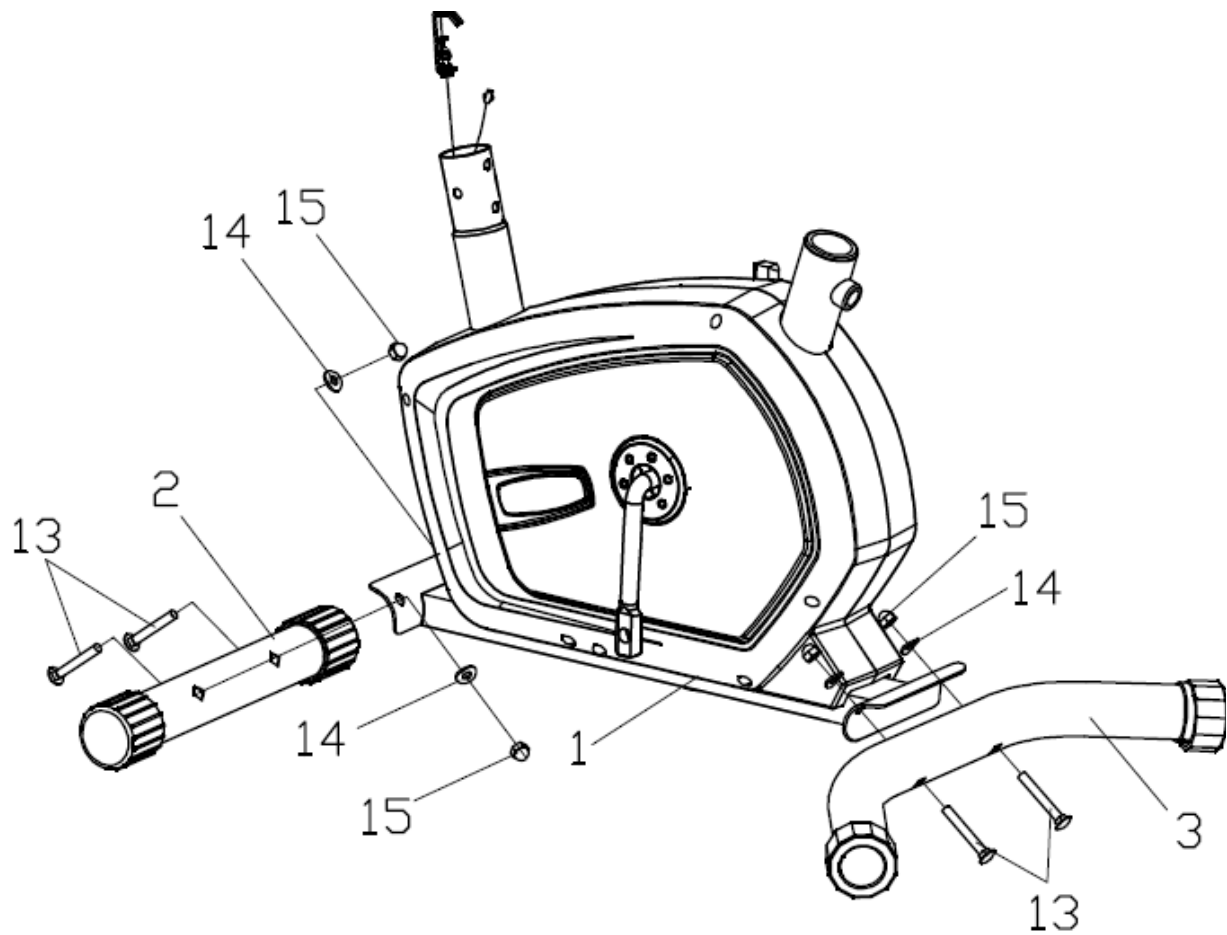
Globe icon www.virtufit.com

NÁVOD K OBSLUZE

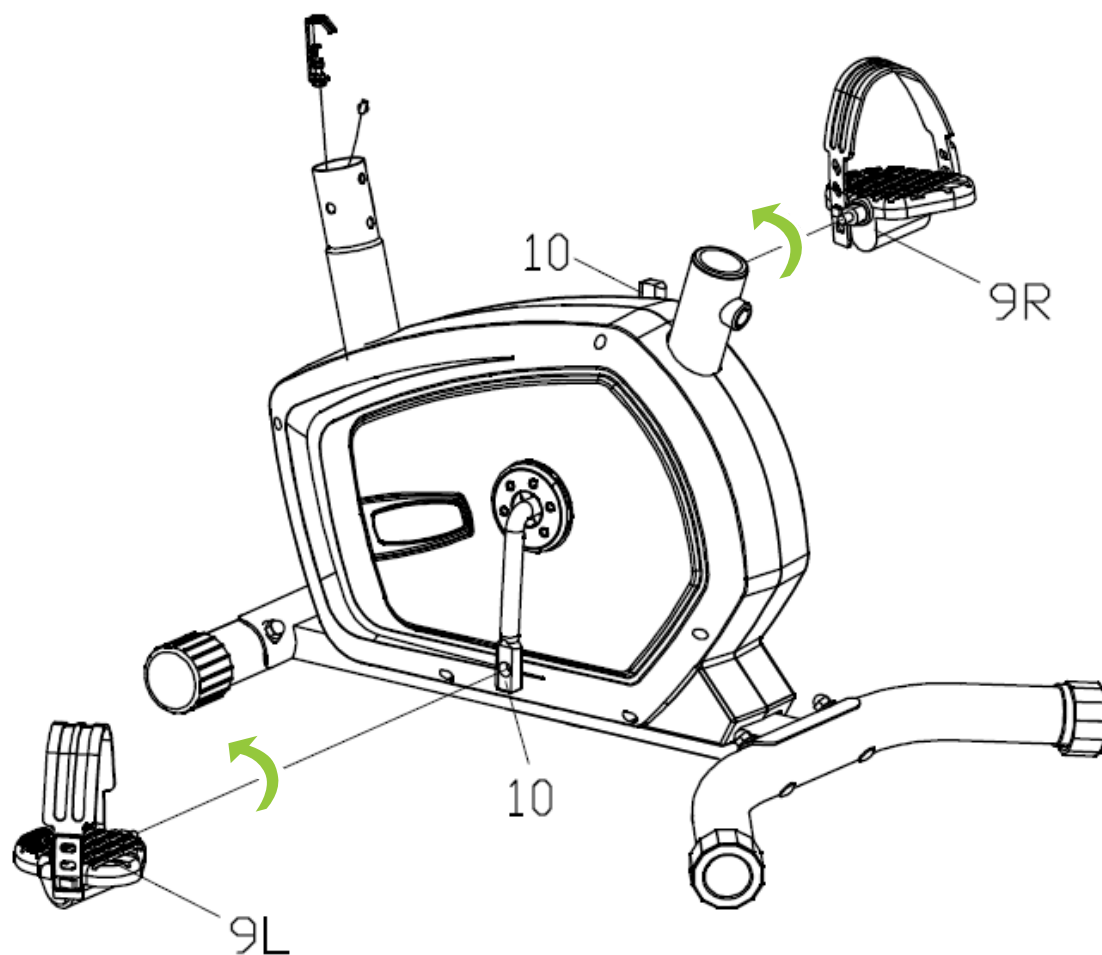
SEZNAM DÍLŮ



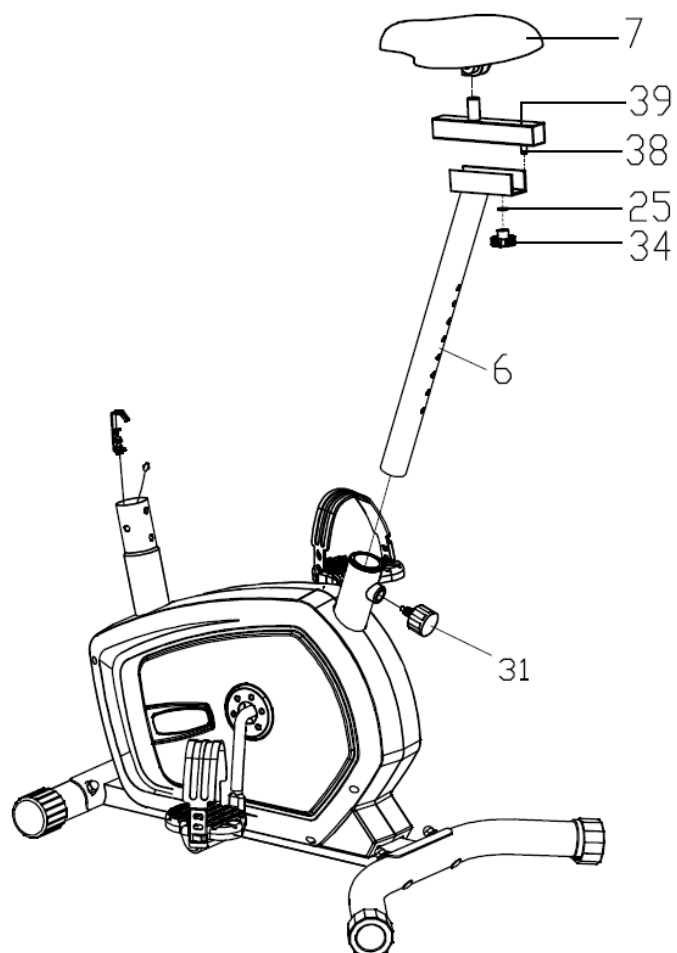
1. KROK



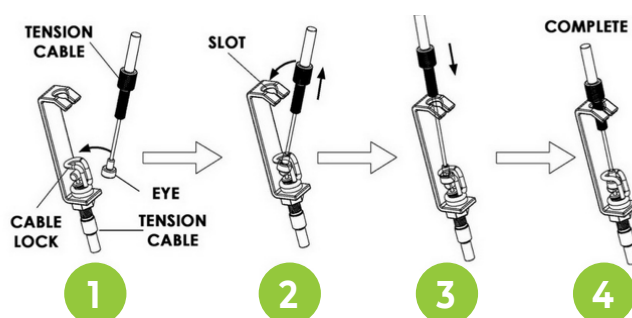
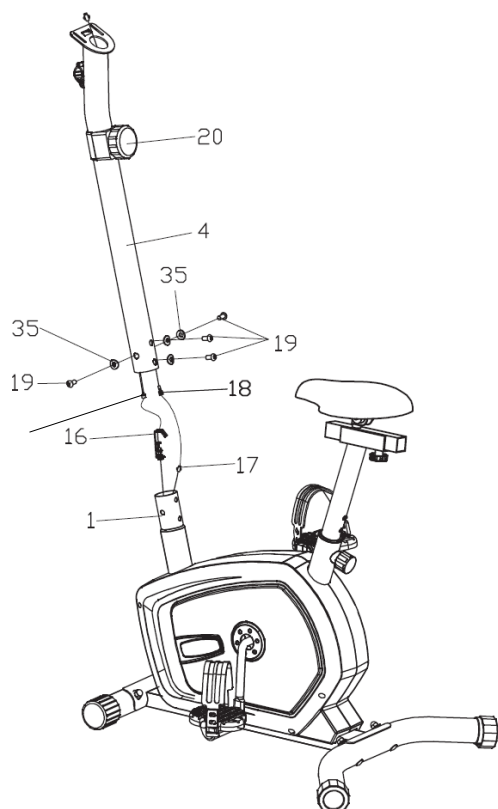
2. KROK



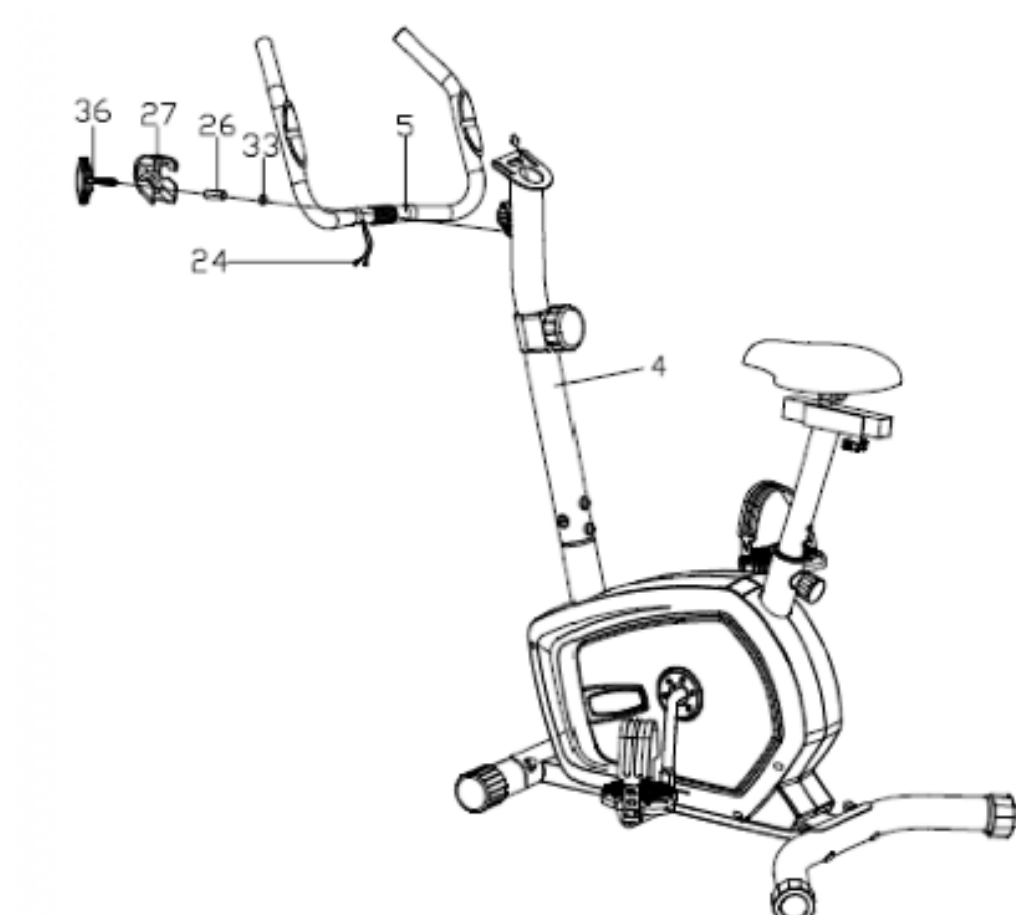
3. KROK



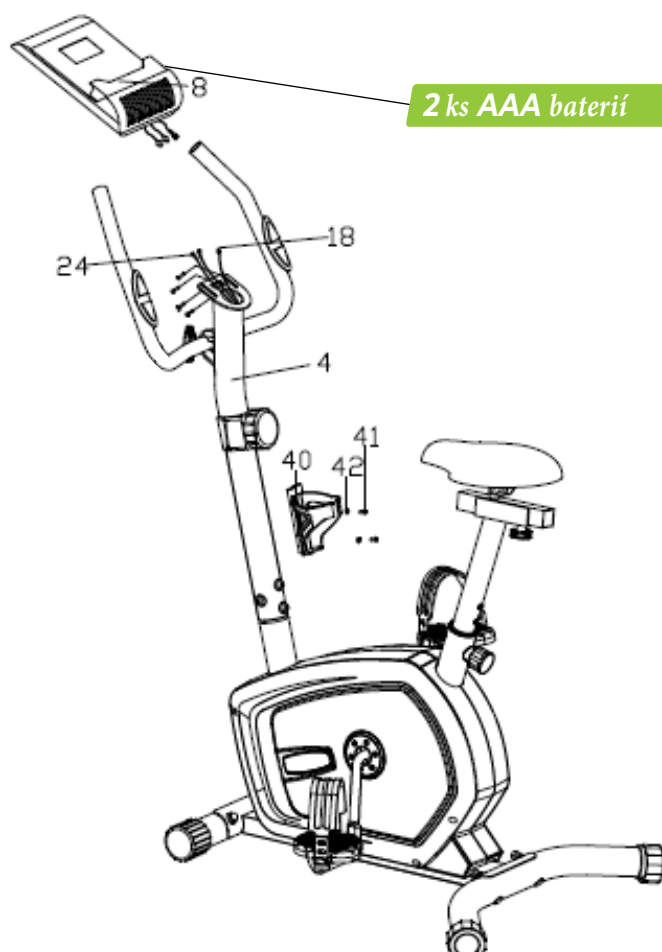
4. KROK



5. KROK



6. KROK



OBR. A



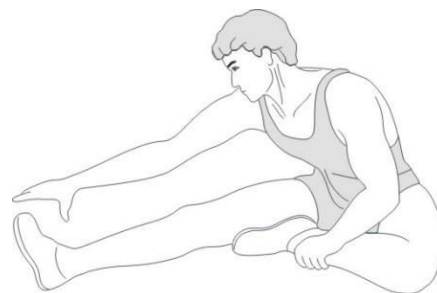
OBR. B



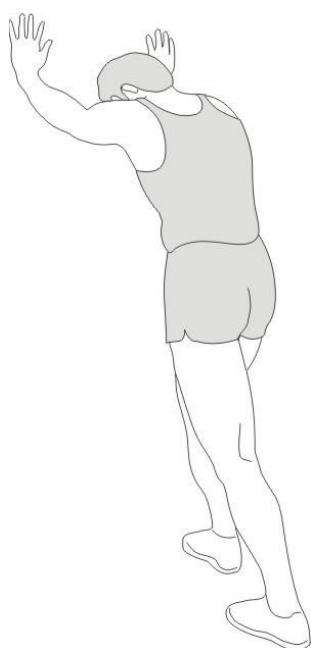
1



2



3



4



5

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	11
Záruka	11
Montážní návod	11
Nastavení	12
Trénink se sledováním tepové frekvence	12
Údržba	12
Průvodce řešením problémů	13
Chybové kódy	13
Konzola	13
Programy	14
Pokyny na cvičení	14

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 trenažéru. Před sestavením a/nebo použitím trenažéru si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- Před použitím se ujistěte, že je trenažér správně sestavený, a že jsou všechny matice a šrouby řádně utažené.
- Každý rok namažte všechny pohyblivé části trenažéru vazelínou (bez obsahu kyselin) nebo silikonovým sprejem.
- Nenoste volné oblečení, aby nedošlo k zachycení pohyblivými částmi.
- Trenažér instalujte a používejte na pevném a rovném povrchu.
- Při používání trenažéru vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah trenažéru.
- Při používání trenažéru udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí trenažéru.
- 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 trenažér za sedlo.
- Trenažér by měla v daném čase používat vždy pouze jedna osoba.
- Trenažér je určený pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 120 kg.
- Za trenažérem nechte 1-2 metry volného prostoru, abyste předešli nehodám.
- Trenažér umístěte na čistý a rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec, abyste nezabránili ventilaci trenažéru. Neumísťujte jej venku nebo blízko vody.
- Skladovací prostor udržujte v suchu, čistotě, aby nedošlo k poškození. Nepoužívejte trenažér k jinému účelu než k tréninku.
- Trenažér 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 trenažéru v souladu s pokyny výrobce.

MONTÁŽNÍ NÁVOD (1.-6. KROK)

Chybějící díly: Pokud se Vám zdá, že některé díly chybí, nejprve pečlivě zkontrolujte polystyren a trenažér. 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 rovné. Pokud konzola po namontování trenažéru 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

Nastavení sedla (A)

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

Chcete-li nastavit sedlo ve svislé poloze, 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.

Chcete-li nastavit sedlo v horizontální poloze, postupujte následovně:

- Povolte aretační šroub sedla o několik otáček.
- Sedlo posuňte dopředu nebo dozadu, dokud není v požadované poloze.
- Utáhněte aretační šroub sedla.

Nastavení řídítek (B)

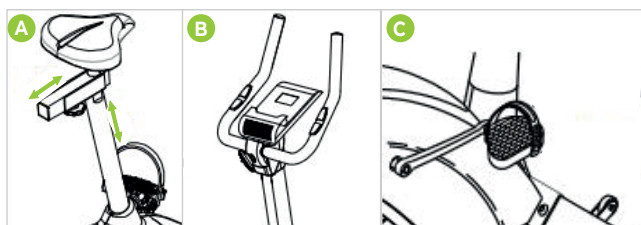
Chcete-li upravit úhel řídítek, postupujte následovně:

- Uvolněte aretační šroub.
- Nakloňte řídítka do požadované polohy.
- Utáhněte aretační šroub pro zajištění řídítek.

Nastavení popruhů na nohy

Chcete-li nastavit popruhy na nohy, postupujte následovně:

- Vytáhněte konec popruhu z okraje pedálu.
- Opěrku nohou nastavte do požadované polohy.
- Konec popruhu připevněte k výstupkům na pedálu.



TRÉNINK SE SLEDOVÁNÍM TEPOVÉ FREKVENCE

Ruční senzory

Tento trenážer od společnosti VirtuFit je vybaven ručními senzory pro měření tepové frekvence. Ruční senzory jsou připevněny k řídítkům a fungují pouze při dlouhodobém držení obou senzorů. Pro optimální výkon je důležité, aby byly ruce mírně vlhké a vyvíjely stálý tlak na senzory. Příliš suché nebo mokré ruce mohou způsobit abnormální výsledky.

ÚDRŽBA

Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, je-li trenážer správně nainstalován a udržován. Jste odpovědní zajistit pravidelnou údržbu trenážeru. 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!

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

Čištění

Péčlivé čištění trenážeru prodlouží jeho životnost. Udržujte jej v čistotě pravidelným otíráním prachu. Pravidelná údržba prodloužuje životnost vašeho trenážeru a zabraňuje nehodám! Pro více informací prosím navštivte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>.

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

Baterie

AAA BATERIE

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

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

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

Tipy pro používání baterií

- Vyměňte baterie z displeje, když jsou vybité nebo když nebudete trenážer 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 AAA baterie.

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.

Ruční senzory nefungují správně: Umyjte si ruce, dobře je osušte a ruční senzory znovu otestujte. Pokud se tím problém nevyřeší, zkontrolujte kabely řídítek, zda nejsou poškozené a ujistěte se, že jsou správně připojeny ke konektoru. Pokud problém přetrvává, vyměňte řídítka.

Konzola nefunguje: Pokud se při šlapání nepřenáší žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojený.

KONZOLA (OBR. A)



- **SET** Nastavuje hodnoty pro "TIME" "DISTANCE" a "CALORIES".
- **CLEAR** Pomocí tohoto tlačítka lze hodnotu resetovat na 0.
- **RESET** Stisknutím a podržením tlačítka RESET po dobu 3 sekund vymažete nastavení.
- **MODE** Stisknutím tlačítka MODE vyberte požadovanou funkci.
- **ODOMETER** Automaticky počítá celkovou vzdálenost všech cvičení od 0 do 9999 km.

Funkce

- **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.
- **DISTANCE (VZDÁLENOST):** Tiskněte tlačítko MODE, dokud není vybrána funkce DISTANCE. Vzdálenost každého cvičení se zobrazí, když začnete cvičit.

- **CALORIES (KALORIE):** Tiskněte tlačítko MODE, pokud není vybrána funkce CALORIES. Zobrazí se celkový počet kalorií od začátku do konce cvičení.
- **ODOMETER:** Tiskněte "MODE", dokud se nezobrazí "ODOMETER". Zobrazí se celková vzdálenost ujetá během cvičení.
- **PULSE** Tiskněte tlačítko MODE, dokud není vybrána funkce PULSE. Podržte ruce na senzorech po dobu 30 sekund, aby se zobrazila vaše srdeční frekvence.

PROGRAMY

Stanovení tréninkových cílů

TIME (ČAS): Zvolte funkci "TIME" stisknutím tlačítka "MODE". Chcete-li nastavit čas, stiskněte SET. Pro zvýšení cílového času stiskněte "SET". Po nastavení času se automaticky spustí odpočítávání. - Krátkým stisknutím tlačítka "RESET" vynulujete čas. Stiskněte "MODE" pro nastavení dalšího volitelného cíle.

DISTANCE (VZDÁLENOST): Zvolte funkci "DISTANCE" stisknutím tlačítka "MODE". Pro nastavení vzdálenosti stiskněte tlačítko SET. Stiskněte "SET" pro zvýšení cílové hodnoty. Po nastavení vzdálenosti se automaticky spustí odpočítávání. - Stiskněte "RESET" pro resetování vzdálenosti. Stiskněte "MODE" pro nastavení dalšího volitelného cíle.

CALORIES (KALORIE): Zvolte funkci "CALORIES" stisknutím tlačítka "MODE". Pro nastavení počtu kalorií stiskněte „SET“. Pro zvýšení cílové hodnoty stiskněte "SET". Po nastavení kalorií se automaticky spustí odpočítávání. - Stiskněte krátce "RESET" pro resetování cíle. Stiskněte "MODE" pro nastavení dalšího volitelného cíle.

POZNÁMKA: Pokud při nastavování cílové hodnoty stisknete „SET“, bude se cílová hodnota zvyšovat rychleji.

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 zahřátí při rozcvičce 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.

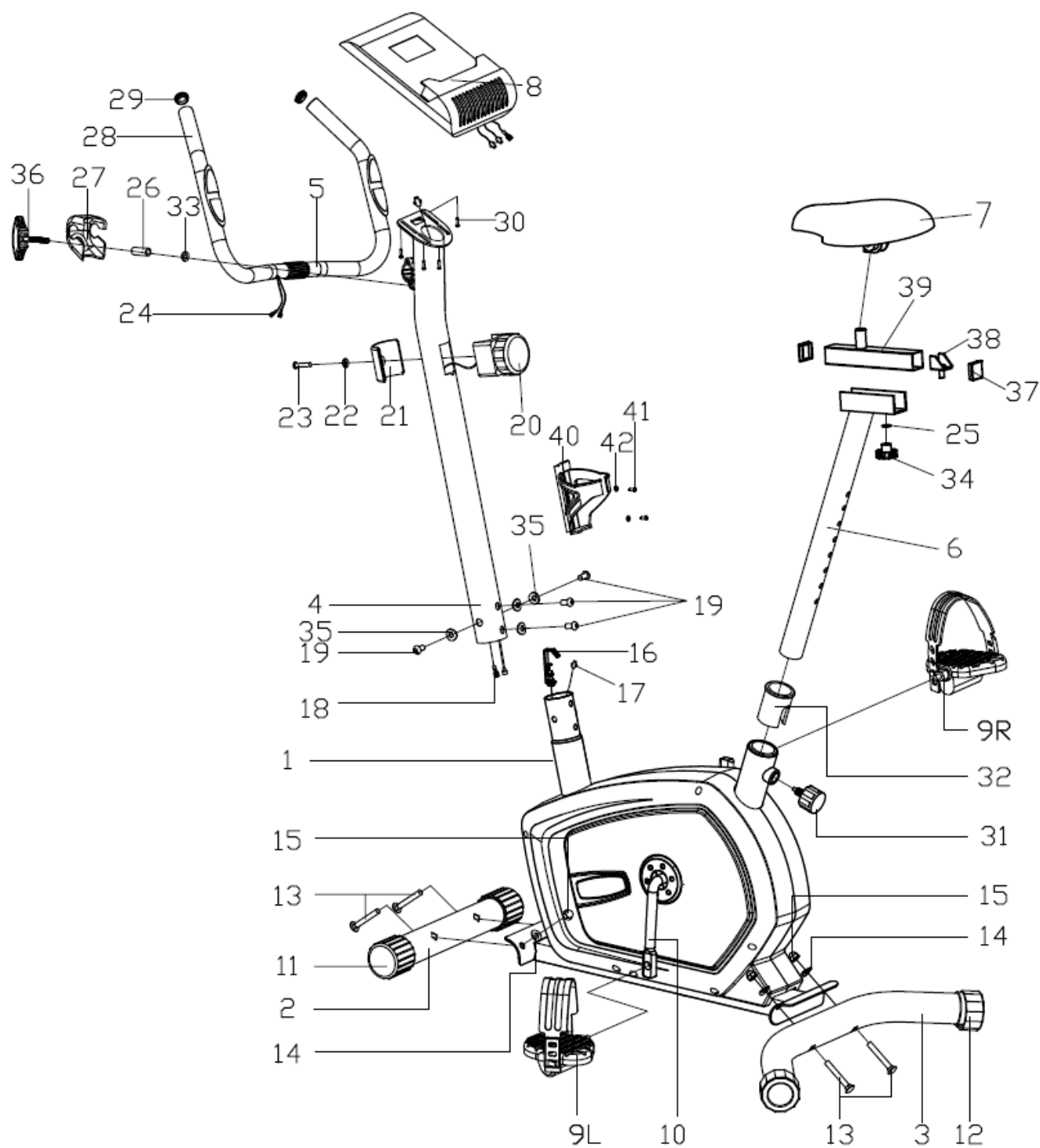
Protahování

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

Zklidnění

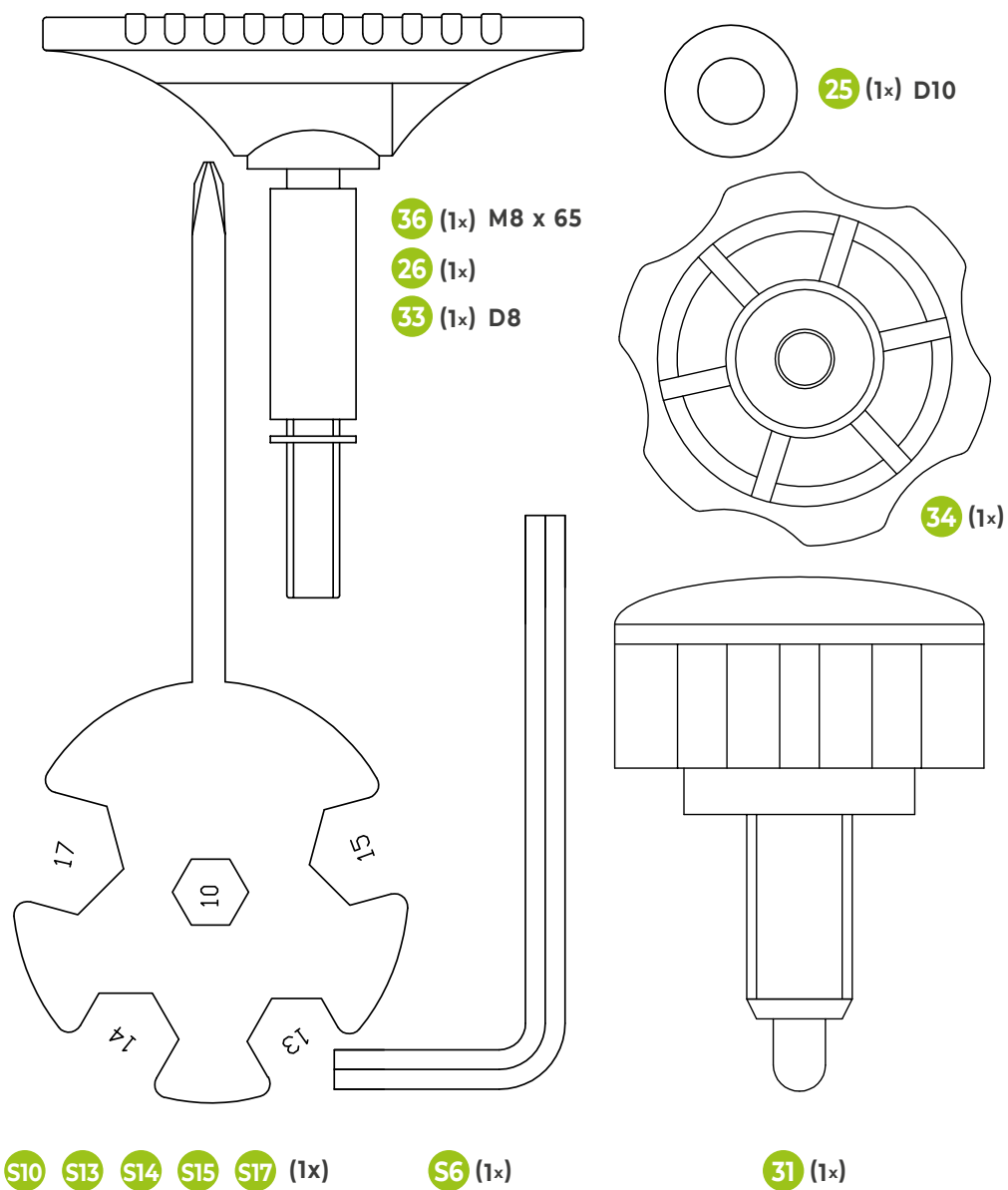
Účelem zklidnění je vrátit tělo do jeho (téměř) normální klidové polohy na konci tréninku.



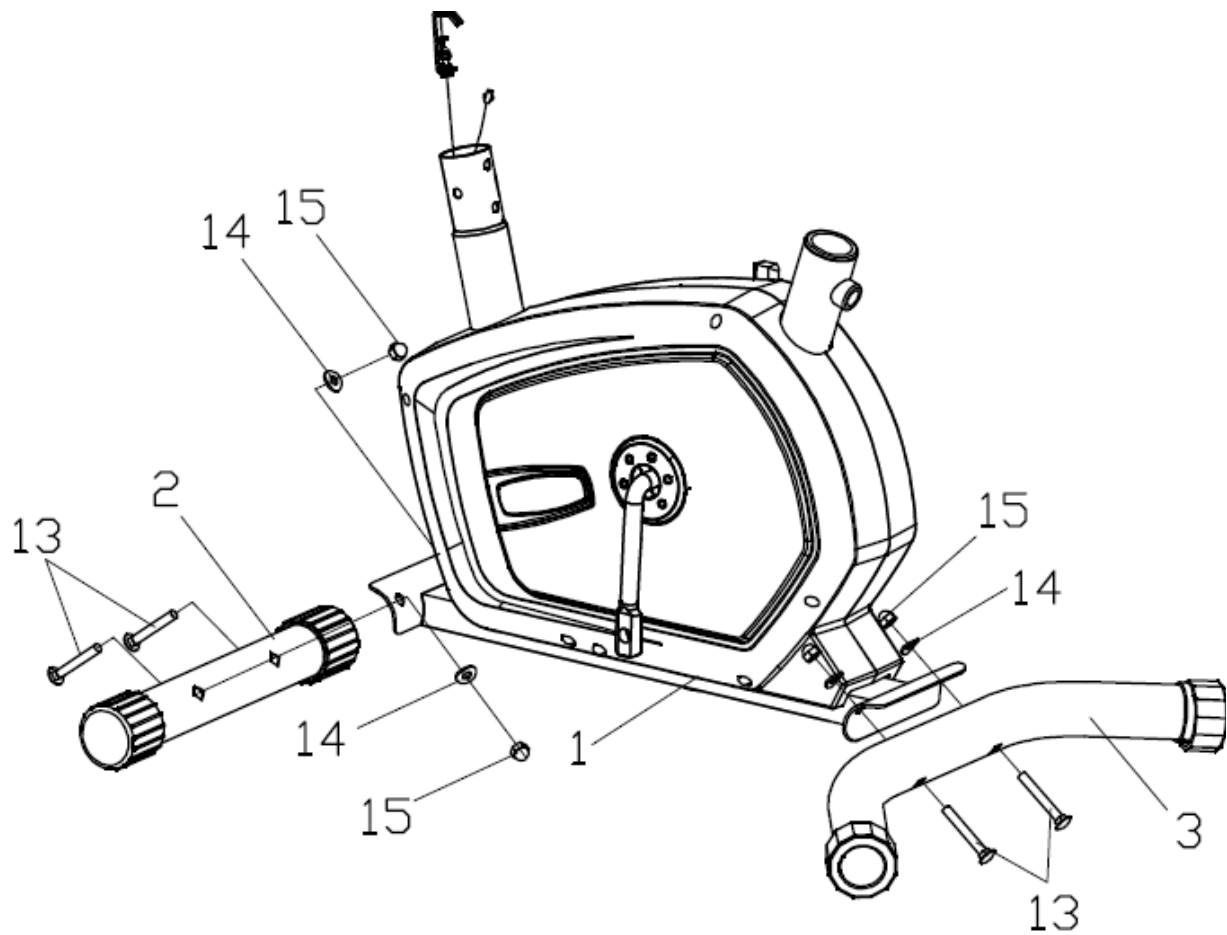
#	POPIS	POČET
1	Hlavní rám	1
2	Přední stabilizátor	1
3	Zadní stabilizátor	1
4	Sloupek řídítek	1
5	Řídítka	1
6	Sedlovka	1
7	Sedlo	1
8	Počítač	1
9L / R	Pedál	1 paar
10	Kliky	1
11	Koncovka předního stabilizátoru	2
12	Koncovka zadního stabilizátoru	2
13	Nosný šroub M10x57	4
14	Oblouková podložka D10xφ25x1,5xR28	4
15	Žaludová matice M10	4
16	Napínací kabel	1
17	Drát senzoru	1
18	Spojovací drát	1
19	Imbusový šroub M8x15	4
20	Regulátor napětí	1
21	Zadní kryt regulátoru napětí	1
22	Plochá podložka D5	1
23	Křížový šroub M5x40	1
24	Drát pulzního senzoru	2
25	Oblouková podložka D10	1
26	Rozpěrka	1
27	Svorka řídítek	1
28	Pěnová rukojeť	2
29	Kulatá koncovka řídítek	2
30	Šroub Philips	4
31	Knoflík Pop-pin	1
32	Plastové pouzdro	1
33	Plochá podložka D8	1
34	Knoflíková matice	1
35	Oblouková podložka D10xφ25x1,5xR25	4
36	T-knoflík	1
37	Čtvercová koncovka	2
38	Posuvník ve tvaru písmene U	1

#	POPIS	POČET
39	Vodorovný sedlový sloupek	1
40	Držák láhve	1
41	Šroub Phillips	2
42	Plochá podložka	1

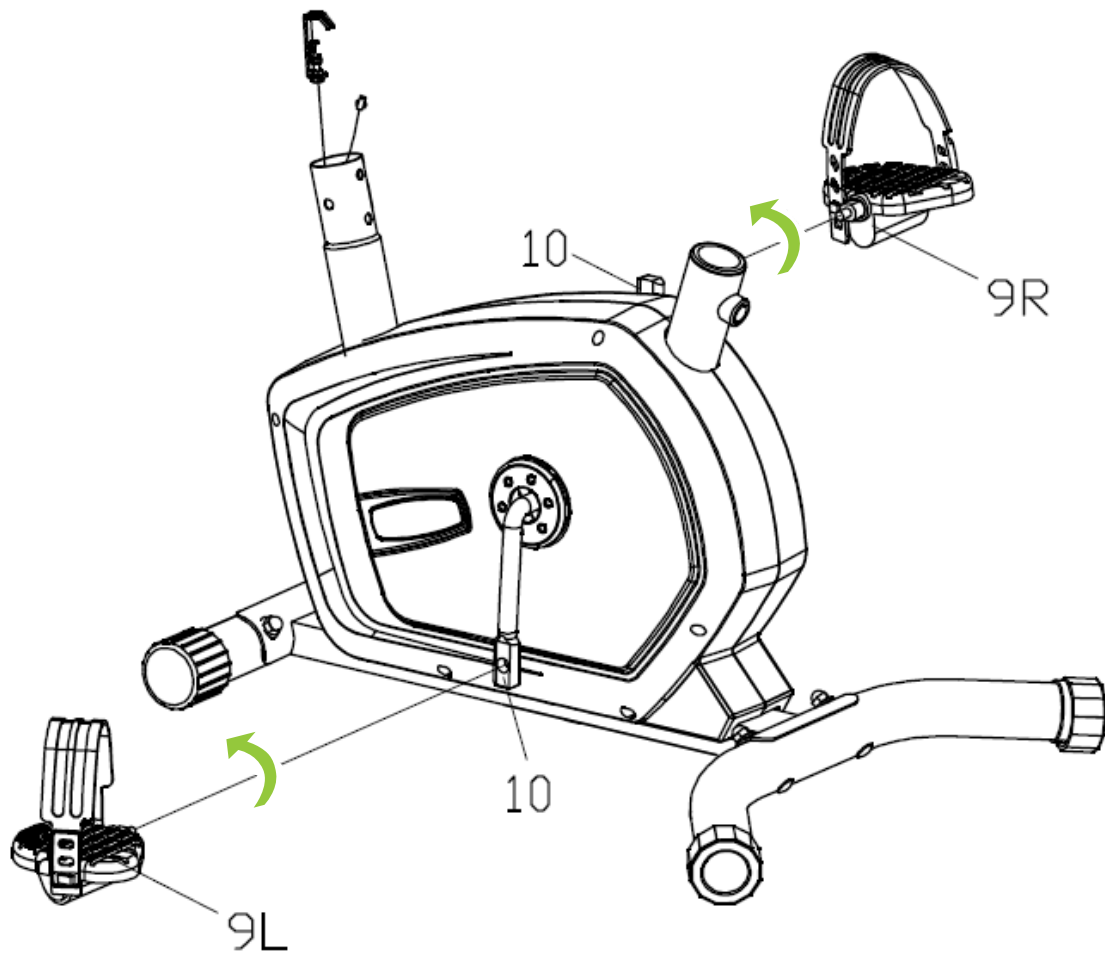
ZOZNAM DIELOV



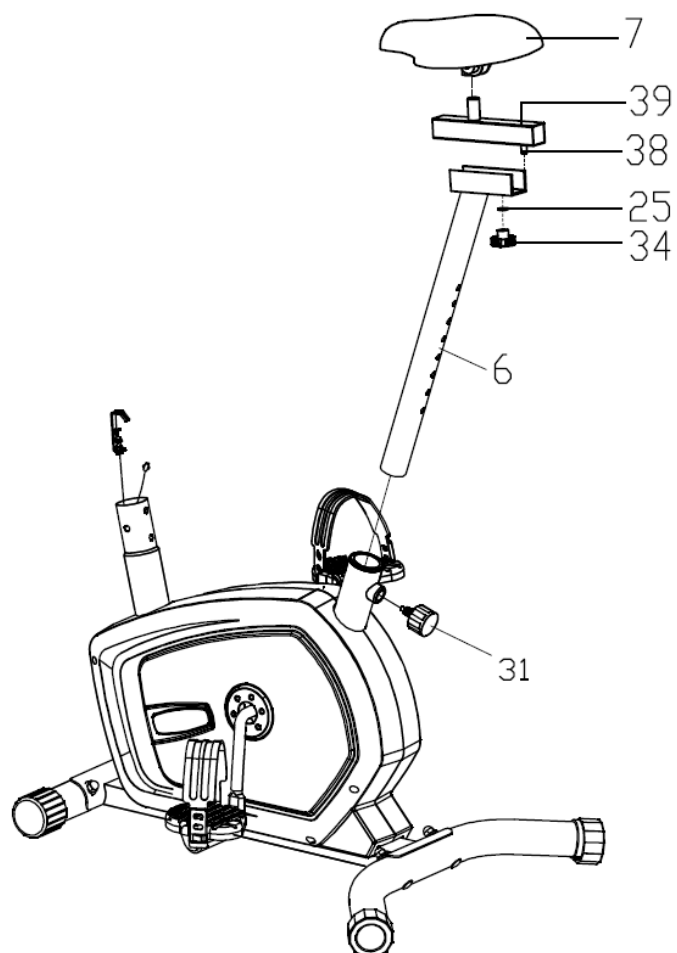
1. KROK



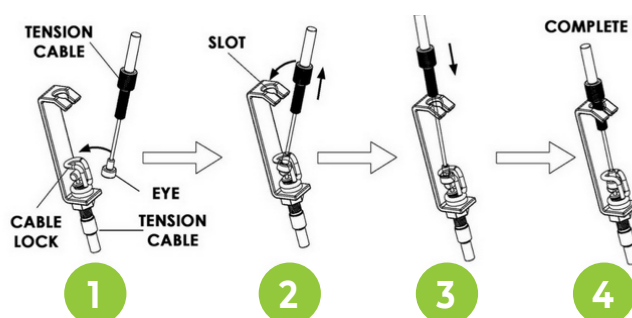
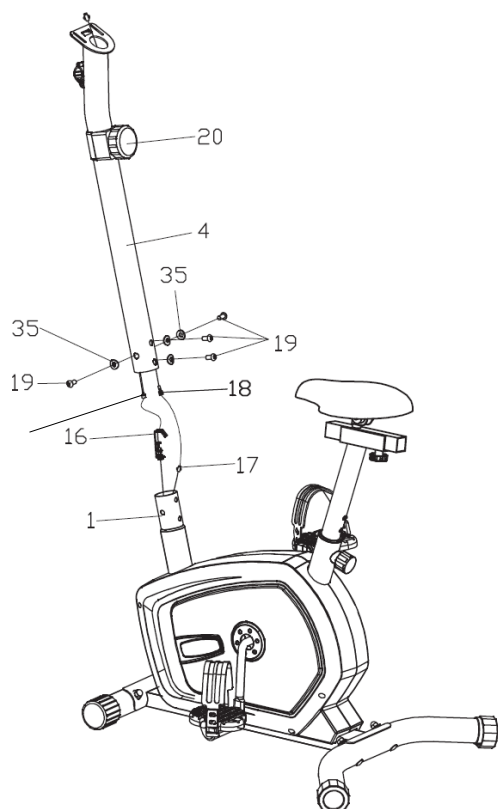
2. KROK



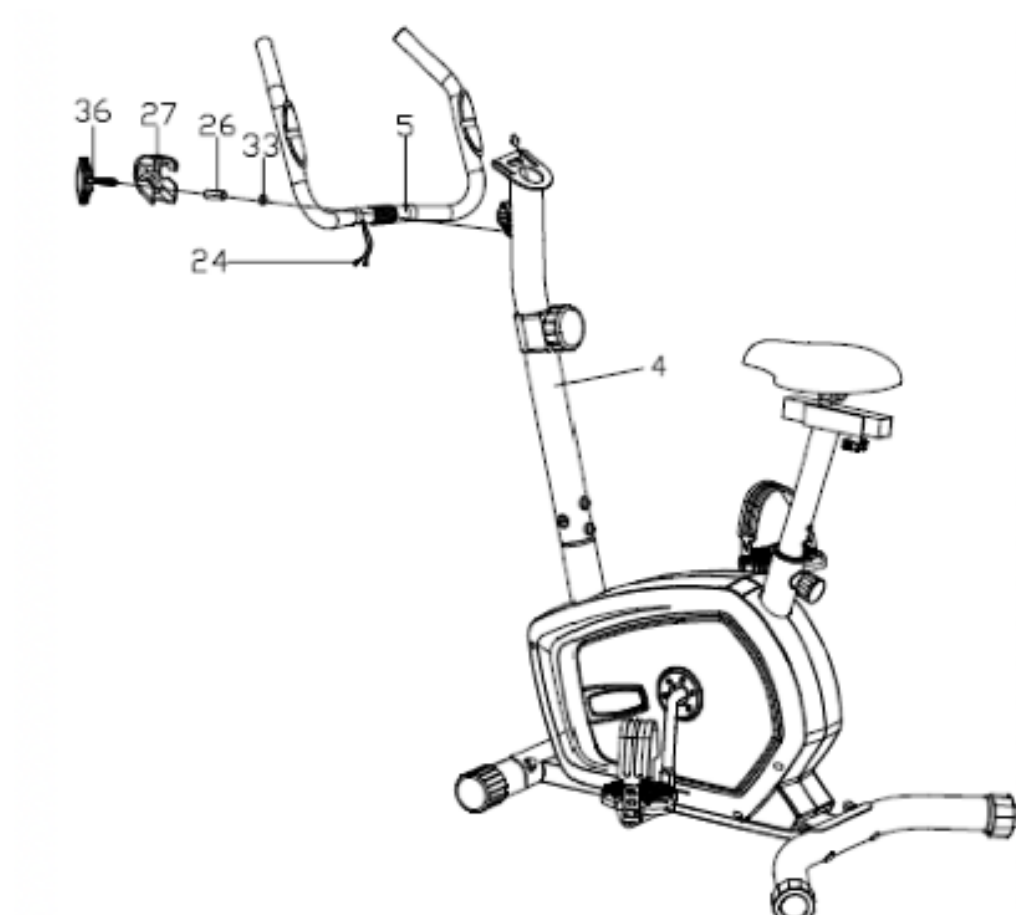
3. KROK



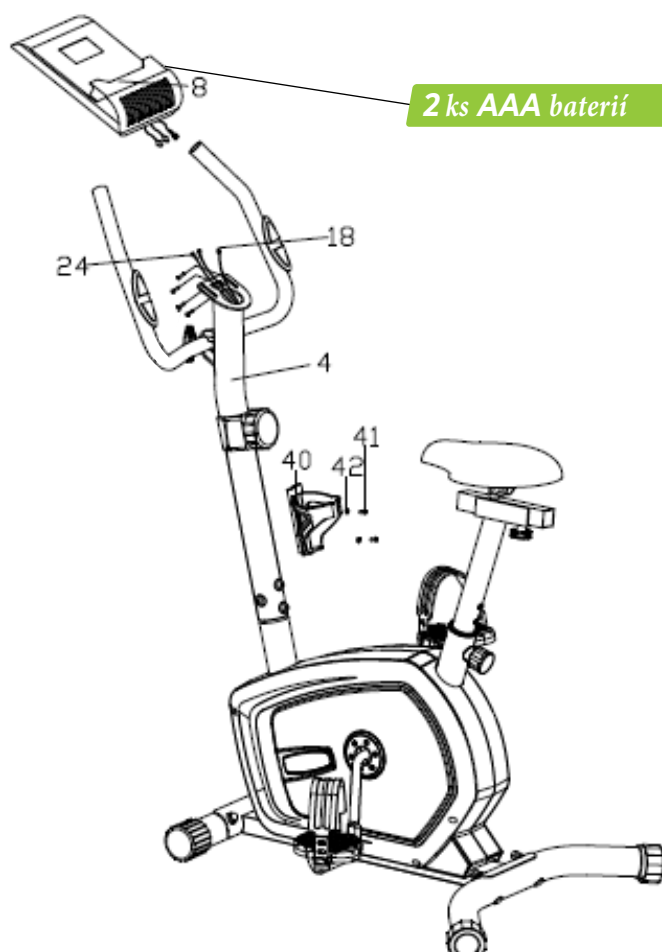
4. KROK



5. KROK



6. KROK



OBR. A



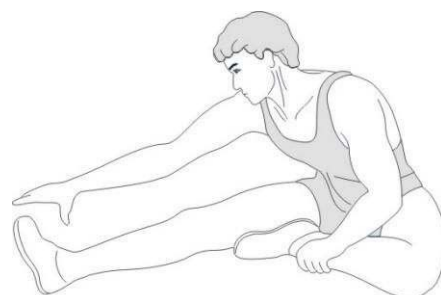
FIG. B



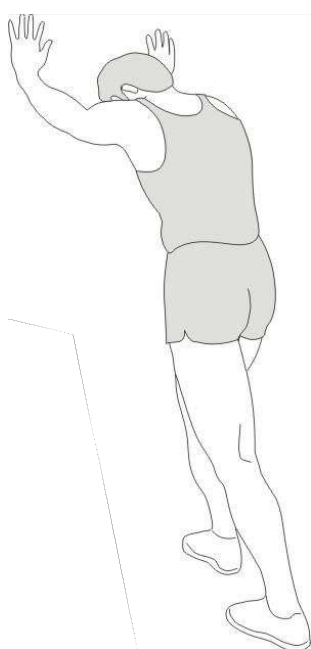
1



2



3



4



5

OBSAH

Bezpečnostné pokyny	26
Záruka	26
Návod na inštaláciu	26
Nastavenia	27
Tréning s monitorovaním srdcovej frekvencie	27
Údržba	27
Sprievodca riešením problémov	28
Kódy chýb	28
Konzola	28
Programy	29
Pokyny na cvičenie	29

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 trénera si pozorne prečítajte tieto pokyny.

- Pred použitím sa uistite, že je tréner správne zostavený a že sú všetky matice a skrutky správne utiahnuté.
- Každý rok namažte všetky pohyblivé časti trénera vazelínou (bez obsahu kyselín) alebo silikónovým sprejom.
- Nenoste voľné oblečenie, aby ste sa vyhli zachyteniu pohyblivými časťami.
- Tréner nainštalujte a používajte na pevnom a rovnom povrchu.
- Pri používaní trénera vždy noste čistú športovú obuv.
- Počas používania udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu trénera.
- Pri používaní trénera udržiavajte rovnováhu.
- Nevkladajte prsty ani iné predmety do pohyblivých častí trénera.
- Pred cvičením sa poraďte so svojím lekárom, aby určil vhodnú frekvenciu, trvanie a intenzitu cvičenia pre váš vek a fyzickú kondíciu. Okamžite prestaňte cvičiť, ak pocítite nevoľnosť, dýchavičnosť, mdloby, bolesť hlavy, bolesť na hrudi, tlak alebo iné nepríjemné pocity.

- Pri pohybe nedržte trénera za sedlo.
- Tréner by mala používať vždy len jedna osoba.
- Tréner je určený na domáce použitie a maximálna hmotnosť používateľa je 120 kg.
- Za trénerom nechajte 1-2 metre aby ste predišli nehodám.
- Tréner umiestnite na čistý a rovný povrch. Neumiestňujte ho na hrubý koberec, aby ste zabránili vetraniu trénera. Neumiestňujte ho do exteriéru ani do blízkosti vody.
- Udržujte skladovací priestor suchý a čistý, aby ste zabránili poškodeniu. Tréner nepoužívajte na iné účely ako na tréning.
- Tréner 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 trénera v súlade s pokynmi výrobcu.

NÁVOD NA INŠTALÁCIU (KROKY 1-6)

Chýbajúce časti: Ak si myslíte, že niektoré časti chýbajú, najprv dôkladne skontrolujte polystyrén a tréner. 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 trénera 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

Nastavenie sedla (A)

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

Ak chcete sedlo nastaviť vertikálne, 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.
- Utiahnite poistnú skrutku na stĺpiku sedadla.

Ak chcete sedlo nastaviť do vodorovnej , postupujte takto:

- Uvoľnite poistnú skrutku sedadla o niekoľko otáčok.
- Posúvajte sedlo dopredu alebo dozadu, kým sa nedostane do požadovanej .
- Utiahnite poistnú skrutku sedadla.

Nastavenie riadidiel (B)

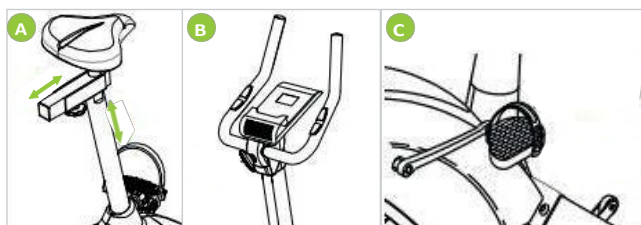
Ak chcete nastaviť uhol riadidiel, postupujte takto:

- Uvoľnite poistnú skrutku.
- Nakloňte riadidlá do požadovanej polohy.
- Utiahnutím poistnej skrutky zaistíte riadidlá.

Nastavenie popruhu na nohu

Ak chcete nastaviť popruhy na nohy, postupujte takto:

- Vytiahnite koniec remienka z okraja pedálu.
- Nastavte opierku nôh do požadovanej polohy.
- Pripevnite koniec popruhu k výstupkom na pedáli.



TRÉNING S MONITOROVANÍM SRDCOVEJ FREKVENCIE

Ručné snímače

Tento bežecký pás od spoločnosti VirtuFit je vybavený ručnými snímačmi na meranie srdcovej . Ručné snímače sú pripojené na riadič a fungujú len vtedy, keď oba snímače držíte dlhší čas. Na dosiahnutie optimálneho výkonu je dôležité, aby ste mali ruky mierne vlhké a vyvíjali na snímače stály tlak. Príliš suché alebo vlhké ruky môžu spôsobiť abnormálne výsledky.

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je trénažér správne nainštalovaný a udržiavaný. Ste zodpovední za zabezpečenie pravidelnej údržby trénažéra. Použíte a/alebo poškodené časti sa musia pred opätovným použitím vymeniť. Trénažér by sa mal používať a skladovať len v interiéri. Dlhodobé vystavenie poveternostným vplyvom a zmenám teploty/vlhkosti môže vážne ovplyvniť 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 pripojené 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 nestanovuje inak.

Čistenie

Starostlivé čistenie trénažera predlži jeho životnosť. Udržujte ho v čistote pravidelným utieraním prachu. Pravidelná údržba predlžuje životnosť trénažera a zabráňuje nehodám! Viac informácií nájdete na stránke <https://www.virtufit.nl/service/faq/>.

VAROVANIE! Noste čistú obuv, aby ste znížili riziko znečistenia trénažera.

Batérie

BATÉRIE AAA

Displej funguje na batérie AAA, ktoré sú vymeniteľné 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 batérii

- Ak sú batérie z displeja vybité alebo ak nebudete trénažer dlhší čas používať, vyberte ich.
- Batériu nenabíjajte, nerozoberajte ani nevhadzujte do ohňa.
- Pri vkladaní 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 batérii

- Ak je obraz nečitateľný, odporúčame vymeniť batériu.
- Používajte 4 batérie AAA.

SPRIEVODCA RIEŠENÍM 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, utiahnite 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).

Snímače rúk nefungujú : Umyte si ruky, dobre ich osušte a znovu vyskúšajte snímače rúk. Ak sa tým problém nevyrieši, skontrolujte, či káble rukoväte nie sú poškodené a či sú správne pripojené ku konektoru. Ak problém pretrváva, vymeňte riadičlá.

Konzola nefunguje: Ak sa pri pedálovaní nevysleda žiadny signál, skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

KONZOLA (OBR. A)



- **SET** Nastaví hodnoty pre "TIME" "DISTANCE" a "CALORIES".
- **CLEAR** Pomocou tohto tlačidla vynulujete hodnotu na 0.
- **RESET** Stlačením a podržaním tlačidla RESET na 3 sekundy vymažete nastavenia.
- **MODE** Stlačením tlačidla MODE vyberte požadovanú funkciu.
- **ODOMETER** Automaticky vypočíta celkovú vzdialenosť všetkých cvičení od 0 do 9999 km.

Funkcie

- **ČAS:** Stlačte tlačidlo MODE, kým sa nezvolí možnosť TIME. Zobrazí sa celkový čas cyklu od začiatku do konca.
- **RÝCHLOSŤ:** Stlačte tlačidlo MODE, kým sa nezvolí možnosť RÝCHLOSŤ. Rýchlosť sa zobrazí pri spustení cvičenia.
- **VZDALENOSŤ:** Stlačte tlačidlo MODE, kým sa nezvolí možnosť VZDALENOSŤ. Vzdialenosť jednotlivých cvičení sa zobrazí pri spustení cvičenia.

- **KALORIE:** Stlačte tlačidlo MODE, keď nie je vybratá možnosť CALORIES. Zobrazí sa celkový počet kalórií od začiatku do konca cvičenia.
- **ODOMETER:** Stlačte "MODE", kým sa nezobrazí "ODOMETER". Zobrazí sa celková vzdialenosť, ktorú ste počas cvičenia prešli.
- **PULSE** Stlačte tlačidlo MODE, kým sa nezvolí možnosť PULSE. Podržte ruky na snímačoch 30 sekúnd, aby sa zobrazila vaša srdcová frekvencia.

PROGRAMY

Nastavenie tréningových cieľov

ČAS: Stlačením tlačidla "MODE" vyberte funkciu "TIME". Ak chcete nastaviť čas, stlačte tlačidlo SET. Ak chcete zvýšiť cieľový čas, stlačte tlačidlo "SET". Po nastavení času sa automaticky spustí odpočítavanie - Krátkym stlačením tlačidla "RESET" vynulujete čas. Stlačením tlačidla "MODE" nastavíte ďalší voľiteľný cieľ.

Vzdialenosť: Stlačením tlačidla "MODE" vyberte funkciu "DISTANCE". Ak chcete nastaviť vzdialenosť, stlačte tlačidlo "SET". Stlačením tlačidla "SET" zvýšte cieľovú hodnotu. Po nastavení vzdialenosti sa automaticky spustí odpočítavanie. - Stlačením tlačidla "RESET" vynulujete vzdialenosť. Stlačením tlačidla "MODE" nastavíte ďalší voľiteľný cieľ.

KALORIE: stlačením tlačidla "MODE" vyberte funkciu "CALORIES". Ak chcete nastaviť počet kalórií, stlačte tlačidlo "SET". Ak chcete zvýšiť cieľovú hodnotu, stlačte tlačidlo "SET". Po nastavení kalórií sa automaticky spustí odpočítavanie - Krátkym stlačením tlačidla "RESET" vynulujete cieľovú hodnotu. Stlačením tlačidla "MODE" nastavíte ďalší voľiteľný cieľ.

POZNÁMKA: Ak počas nastavovania cieľovej hodnoty stlačíte tlačidlo "SET", cieľová hodnota sa bude zvyšovať rýchlejšie.

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 dodržiavajte deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete intenzitu tréningu zvýšiť, napríklad na štyri až päťkrát týždenne.

Rozcvička

Cieľom je pripraviť telo na tréning 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.

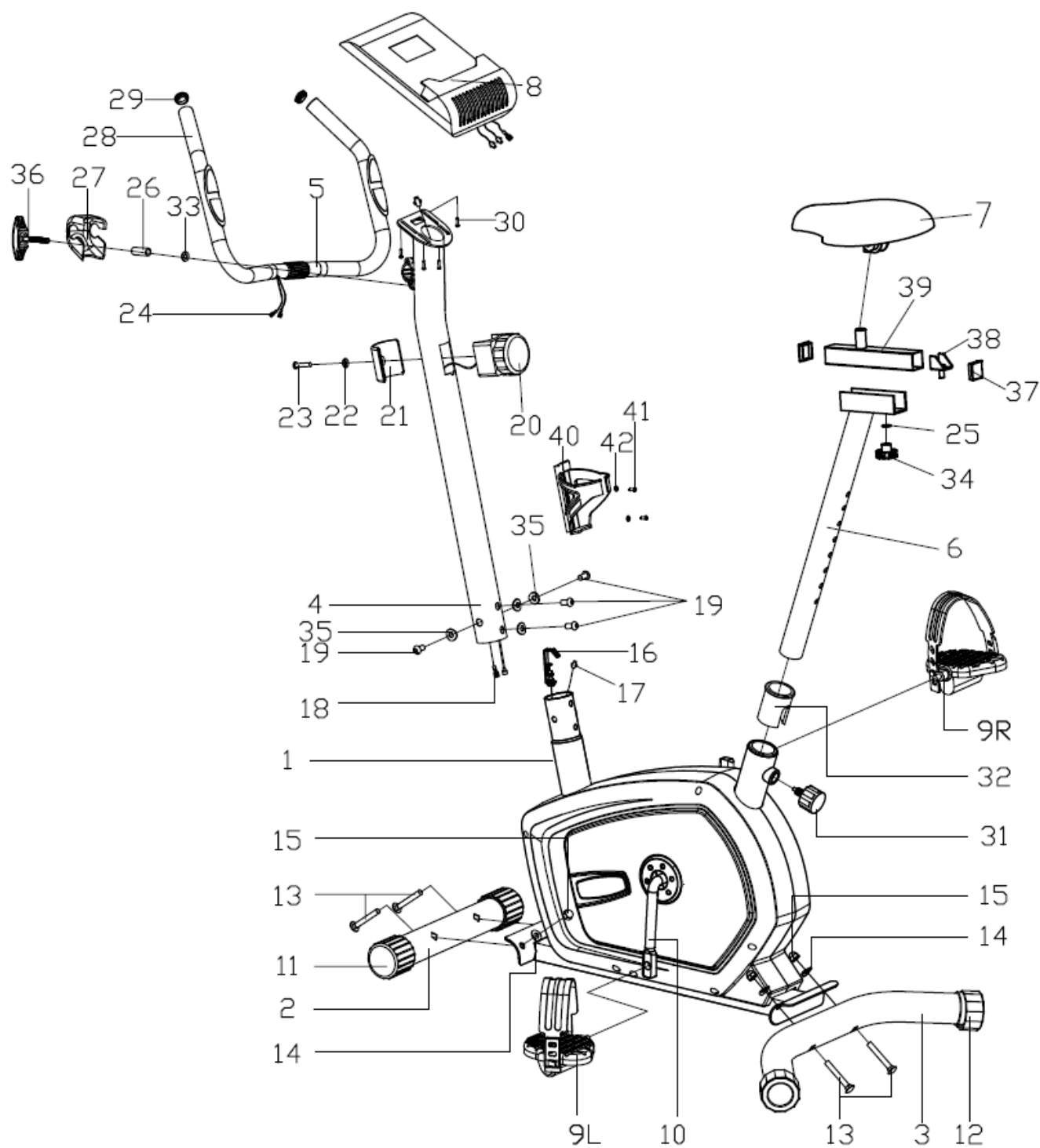
Natahovanie

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	POČET
1	Hlavný rám	1
2	Predný stabilizátor	1
3	Zadný stabilizátor	1
4	Stojan riadidiel	1
5	Riadidlá	1
6	Sedlovka	1
7	Sedlo	1
8	Počítač	1
9L / R	Pedál	1 paar
10	Kľuka	1
11	Koncový kryt predného stabilizátora	2
12	Koncový uzáver zadného stabilizátora	2
13	Prepravná skrutka M10x57	4
14	Oblúková podložka D10xφ25x1,5xR28	4
15	Žaludová matica M10	4
16	Napínací kábel	1
17	Drôt snímača	1
18	Spojovací drôt	1
19	Imbusová skrutka M8x15	4
20	Regulátor napätia	1
21	Zadný kryt regulátora napätia	1
22	Plochá podložka D5	1
23	Krížová skrutka M5x40	1
24	Drôt pulzného snímača	2
25	Oblúková podložka D10	1
26	Rozpierka	1
27	Svorka na riadidlá	1
28	Penová rukoväť	2
29	Okrúhla koncovka riadidiel	2
30	Skrutka Philips	4
31	Kľučka Pop-pin	1
32	Plastové puzdro	1
33	Plochá podložka D8	1
34	Kľuková matica	1
35	Oblúková podložka D10xφ25x1,5xR25	4
36	T-kľučka	1
37	Štvorcová koncovka	2
38	Posuvník v tvare U	1

#	POPIS	POČET
39	Horizontálna podpera sedla	1
40	Držiak na fľašu	1
41	Skrutka Phillips	2
42	Plochá podložka	1

virtufit

INFORMACE O SPOLEČNOSTI

Máte-li požadavek na servis nebo nákup dílů, navštivte stránky service@virtufit.nl. S aktuální žádostí vždy uvádějte číslo služby (ITS číslo) pro rychlé a efektivní vyřízení. Servisní požadavek musí být vždy podán prostřednictvím servisního formuláře.

VIRTUFIT

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

Máte-li problém se fitness zařízením VirtuFit a chtěli byste odeslat požadavek na servis, naskenujte QR kód vpravo a vyplňte náš servisní formulář.



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



Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257