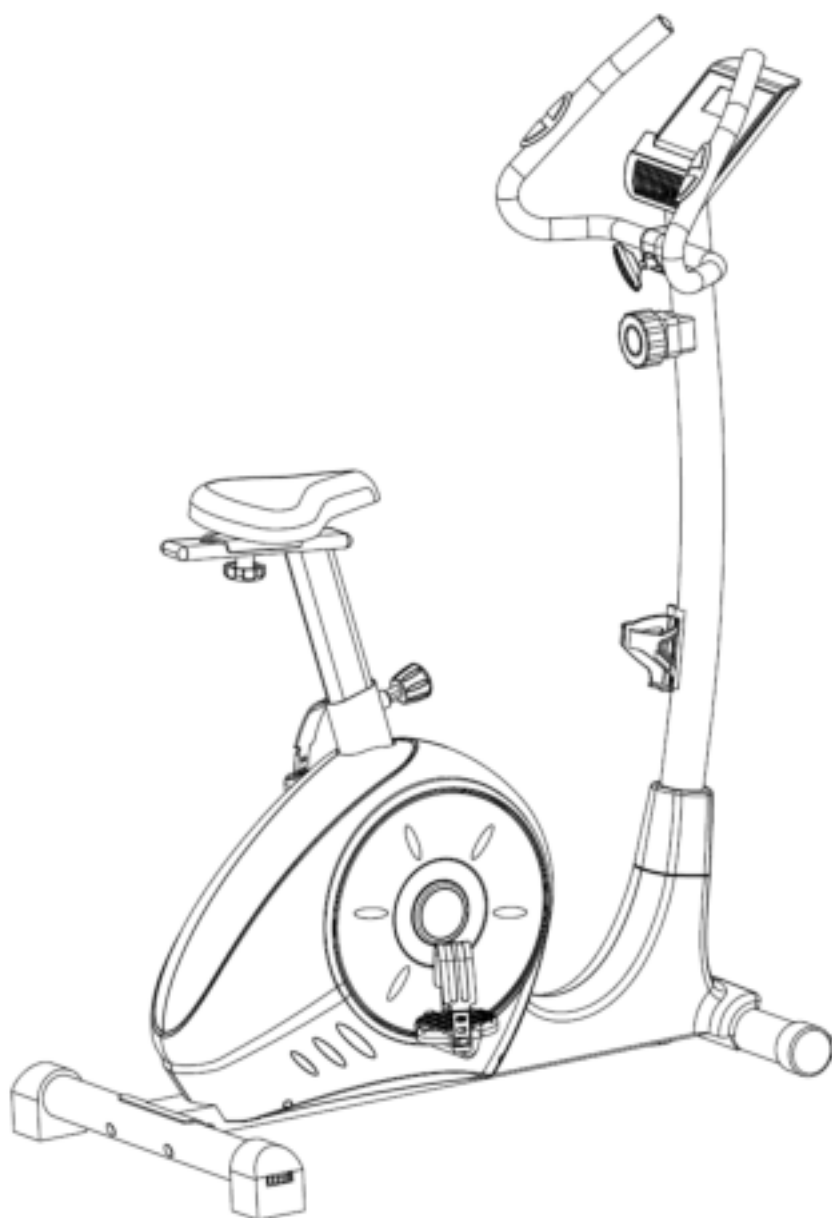


virtuafit

Low Entry Bike 1.0 Hometrainer

Uživatelská příručka



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3 - 4
SEZNAM DÍLŮ	5 - 11
MONTÁŽNÍ POKYNY	12 - 13
ÚDRŽBA	13
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	14 - 15
KONTROLNÍ PANEL	16
POKYNY K APLIKACÍM	17 - 18
ROZLOŽENÝ VÝKRES	19
SEZNAM SOUČÁSTÍ	20
TRÉNINKOVÉ POKYNY	21

VAROVÁNÍ:

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny. Neprovozujte toto zařízení bez řádně namontovaných ochranných krytů, protože pohyblivé části mohou představovat riziko vážného zranění, pokud jsou odhaleny.

POZOR

- Před sestavením a použitím zařízení je důležité přečíst si celý tento návod. Bezpečné a efektivní použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno, udržováno a používáno. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech varováních a opatřeních.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, aby zjistil, zda nemáte žádné zdravotní nebo fyzické podmínky, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo zabránit správnému použití zařízení. Rady vašeho lékaře jsou zásadní, pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Buďte si vědomi signálů vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud zaznamenáte některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo pocit nevolnosti. Pokud tyto stavy zažijete, měli byste se před pokračováním cvičebního programu poradit se svým lékařem.
- Držte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Zařízení je určeno pouze pro dospělé.
- Používejte zařízení na pevné, rovné ploše s ochranným krytem pro vaši podlahu nebo koberec. Pro zajištění bezpečnosti by mělo mít zařízení alespoň 0,5 metru volného prostoru kolem sebe.
- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby bezpečně utaženy.
- Bezpečnost zařízení lze zajistit pouze pravidelným kontrolováním poškození a opotřebení.

- Vždy používejte zařízení podle pokynů. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení zjistíte jakékoli vadné součásti nebo uslyšíte neobvyklé zvuky vycházející z zařízení během používání, okamžitě přestaňte. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude problém odstraněn.
- Při používání zařízení noste vhodné oblečení. Vyvarujte se nošení volného oblečení, které by se mohlo zachytit do zařízení nebo které by mohlo omezit nebo zabránit pohybu."
- Maximální hmotnost uživatele je 100 kg. Brzdná schopnost je nezávislá na rychlosti.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přesunu zařízení buďte opatrní, abyste si neporanili záda. Vždy používejte správné techniky zvedání a/nebo si vyžádejte pomoc, pokud je to nutné.
- Udržujte prostor alespoň 1 až 2 metry za koncem základního rámu, aby nedošlo k nehodám.
- Umístěte zařízení na čistou a rovnou plochu. Nepokládejte zařízení na tlustý koberec.
- Zařízení je určeno pro vnitřní použití, nikoli pro venkovní, aby se předešlo poškození. Udržujte úložné místo 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 v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C.

Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčina závady výsledkem:

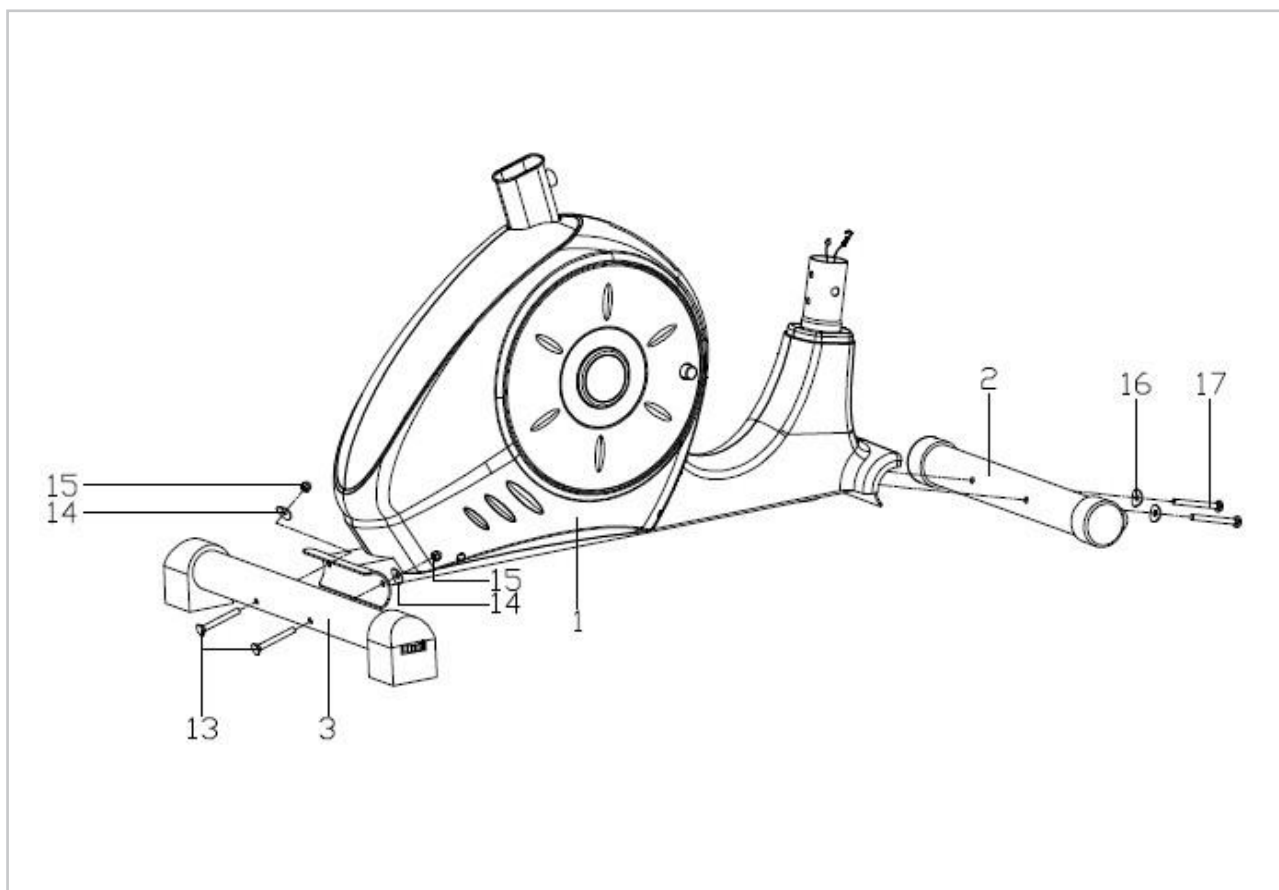
- Údržby, montáže a oprav, které neprovedl oficiální prodejce.
- Nesprávného použití, zanedbání a/nebo špatné údržby.
- Nedodržení pokynů výrobce pro údržbu zařízení (viz přiložený manuál).

Chybějící díly: Pokud si myslíte, že vám v balení chybí určité díly, pečlivě zkontrolujte polystyren a trenažér. Některé části (šrouby, šrouby atd.) jsou již připevněny k/v domácímu trenažéru.

Chybová zpráva: Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě připojeny. Hliníkové nohy jsou velmi citlivé a musí zůstat rovné. Zobrazuje se vám po montáži domácího trenažéru chybová zpráva? Poté musíte tyto hliníkové nohy znovu narovnat, může to způsobit, že chybové hlášení zmizí.

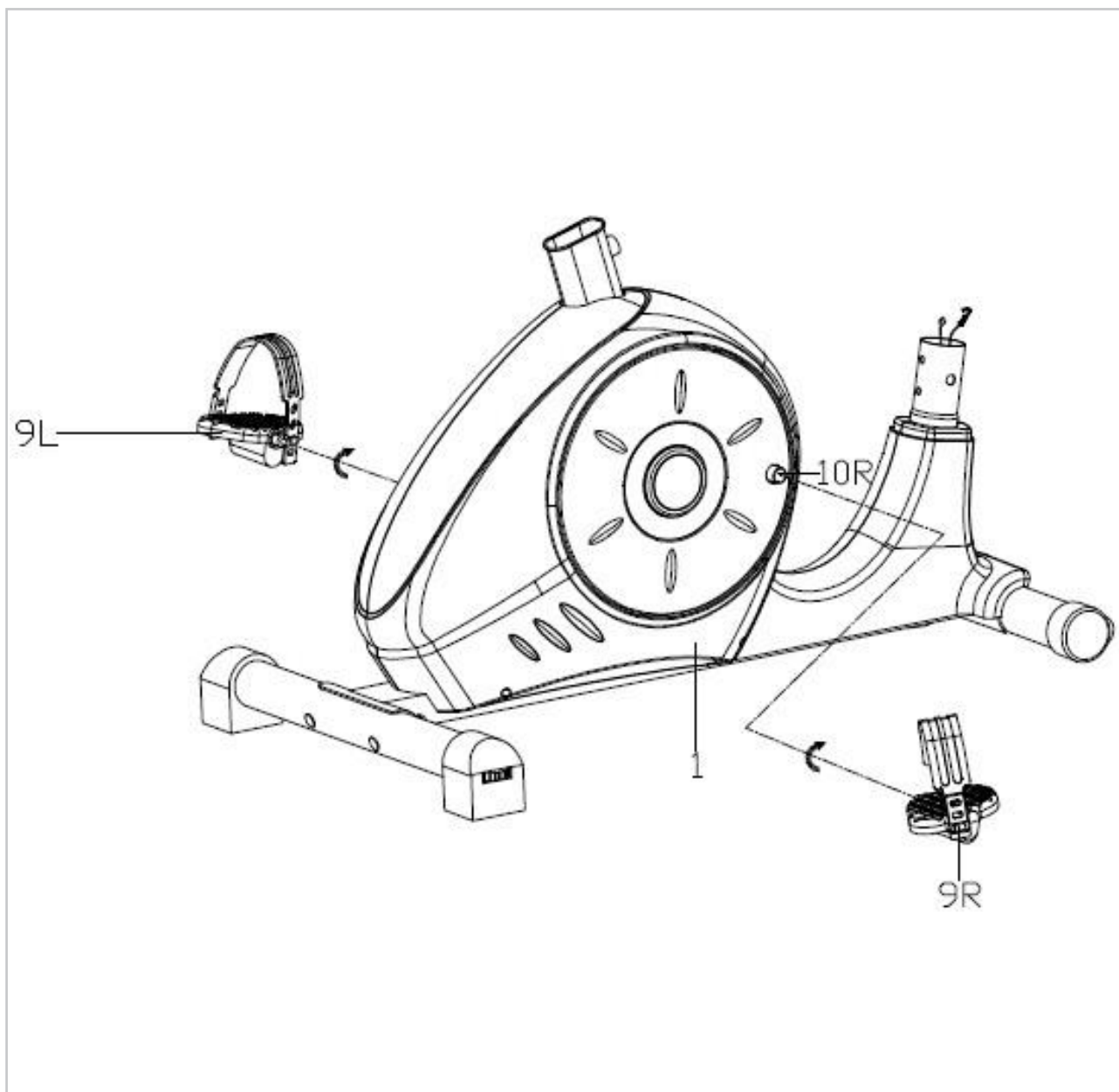
Šrouby s vnitřním šestihranem: Domácí trenažér obsahuje šrouby s vnitřním šestihranem, před použitím síly na klíč se ujistěte, že je imbusový klíč pevně ve šroubu. Tímto způsobem zabráníte otáčení hlavy šroubu s vnitřním šestihranem.

KROK 1



- Připevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí vnitřních šestihranných šroubů (17) a obloukových podložek (Arc washers).
- Připevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů s válcovou hlavou (Carriage bolts) (13), obloukových podložek (14) a klenutých matic (Acorn nuts) (15) podle obrázku.

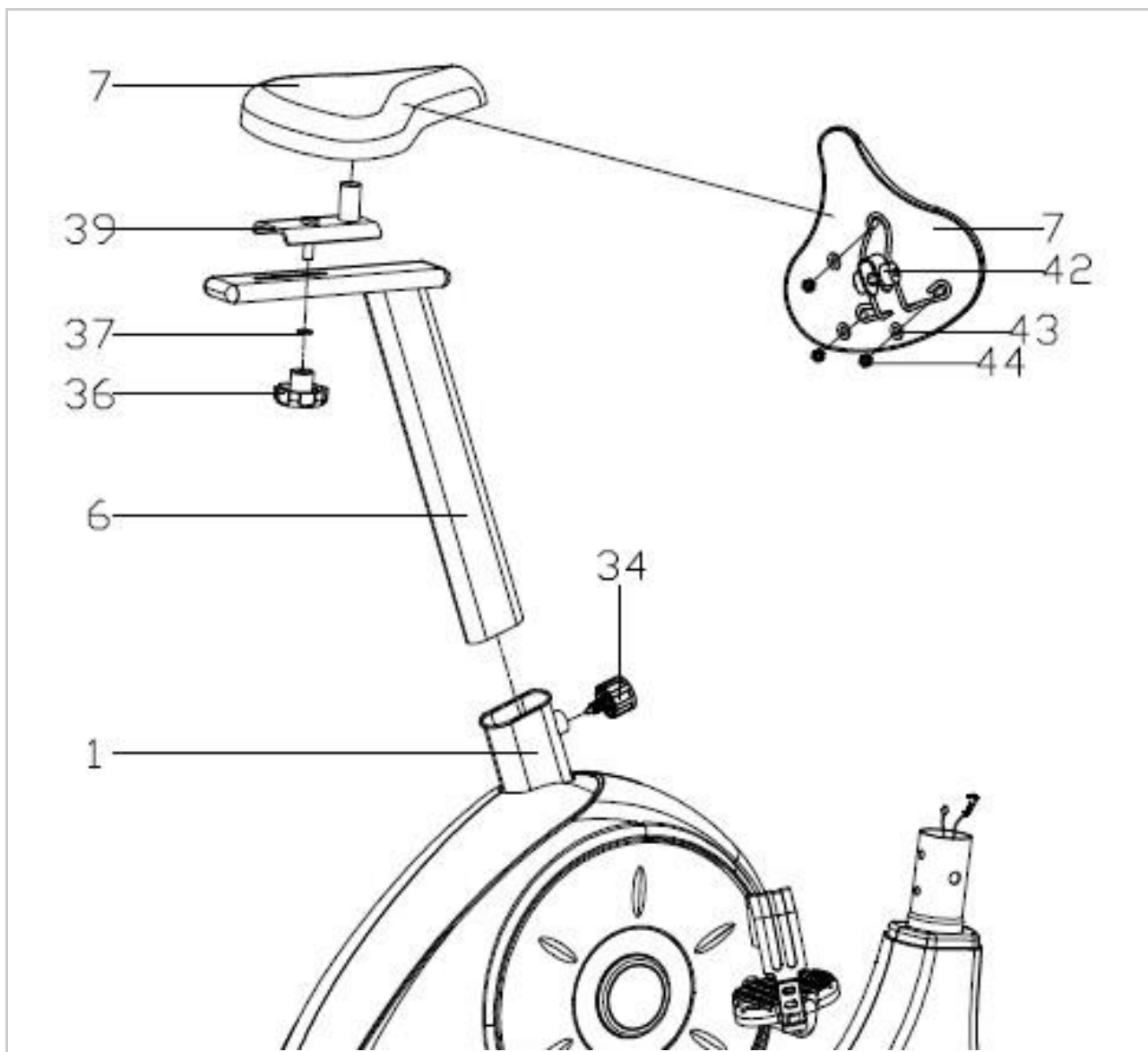
KROK 2



- Připevněte pedály (9 L/R) k klikám (10 L/R) podle pozice jezdce při cvičení.
- Před každým cvičením se vždy ujistěte, že jsou pedály pevně utažené.

POZNÁMKA: Oba pedály jsou označeny L pro levý a R pro pravý. Levý pedál utahujte proti směru hodinových ručiček a pravý pedál utahujte ve směru hodinových ručiček.

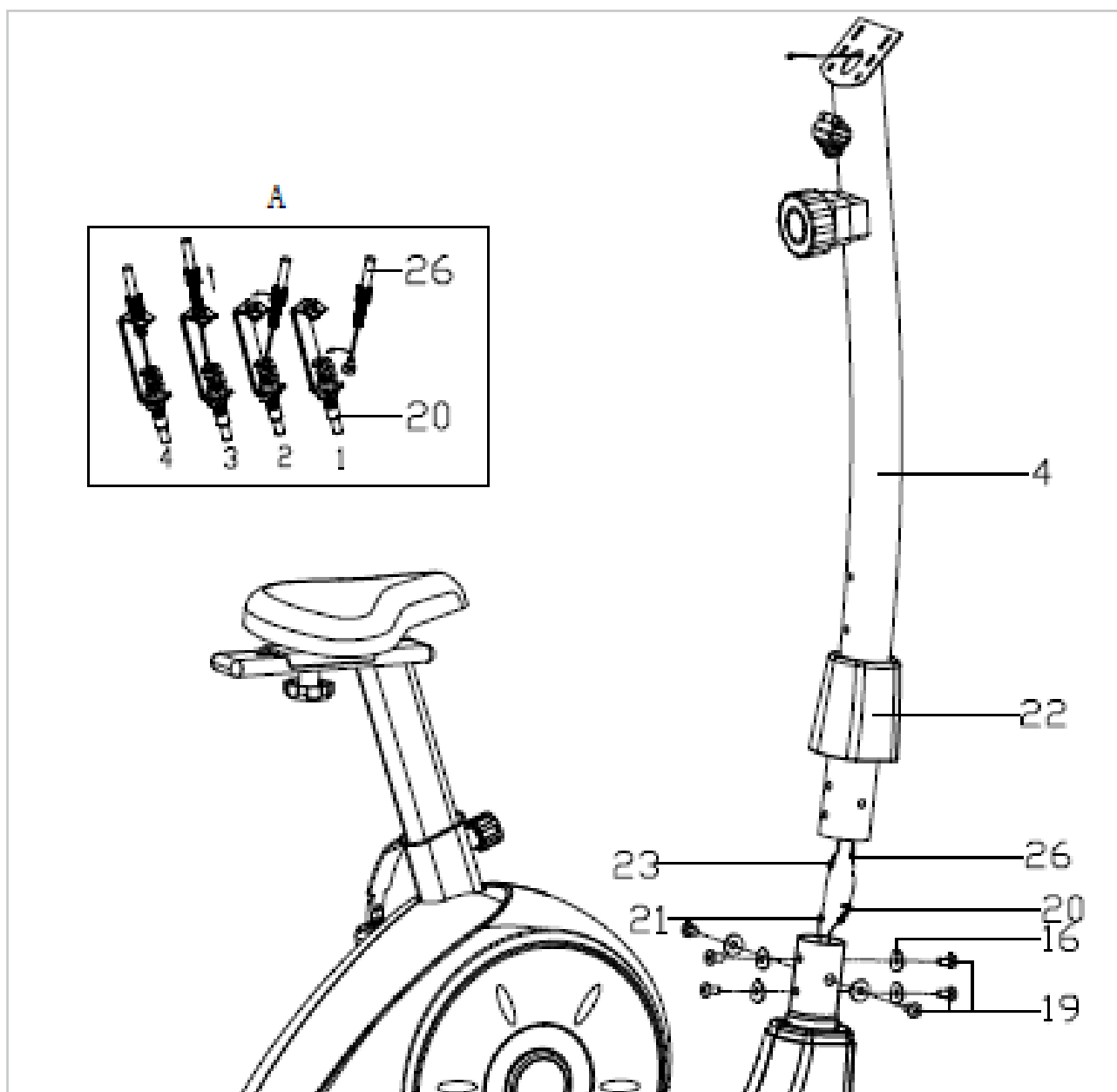
KROK 3



- Připevněte nastavitelné zařízení (42) k sedlu (7) pomocí nylonové matice (44) a ploché podložky (43). Poté připevněte sedlo (7) k vodorovné sedlové trubce (39) pomocí klíče.
- Připevněte vodorovnou sedlovou trubku (39) k sedlové trubce (6) a zajistěte ji plochou podložkou (37) a maticí s knoflíkem (36) podle obrázku.
- Vložte sedlovou trubku (6) do hlavního rámu (1) a zajistěte ji pružinovým knoflíkem (34) ve správné výšce podle obrázku.

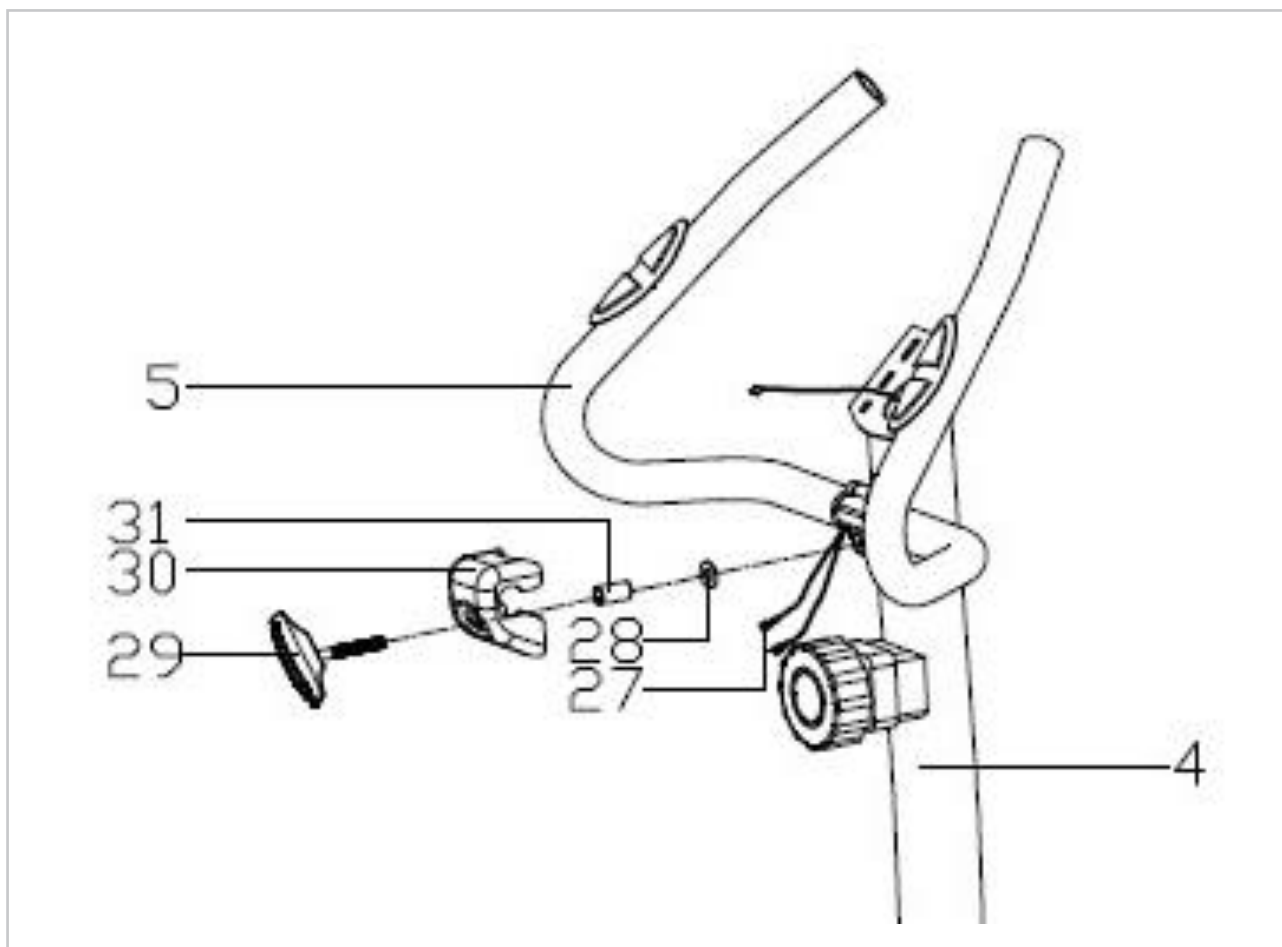
POZNÁMKA: Ujistěte se, že sedlo (7) je pevně připevněno k vodorovné sedlové trubce (39) před každým cvičením.

KROK 4



- Nasaďte přední kryt (22) na sloupek řídítek (4).
- Připojte senzorový spojovací kabel (23) k senzorovému kabelu (21) a poté nainstalujte spodní ovládací kabel napětí (20) k ovladači napětí (26) podle obrázku.
- Připevněte sloupek řídítek (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí vnitřního šestihranného šroubu (19) a obloukové podložky (16) podle obrázku.
- Sklouzněte přední kryt (22) dolů a upevněte ho na místo.

KROK 5



- Protáhněte kabel pro snímání pulzu rukou (27) ze sloupku řídítek (4) skrz držák počítače na vrcholu.
- Připevněte řídítka (5) ke sloupku řídítek (4) pomocí šroubu (29), krytu řídítek (30), pouzdra (31) a ploché podložky (28) podle obrázku.

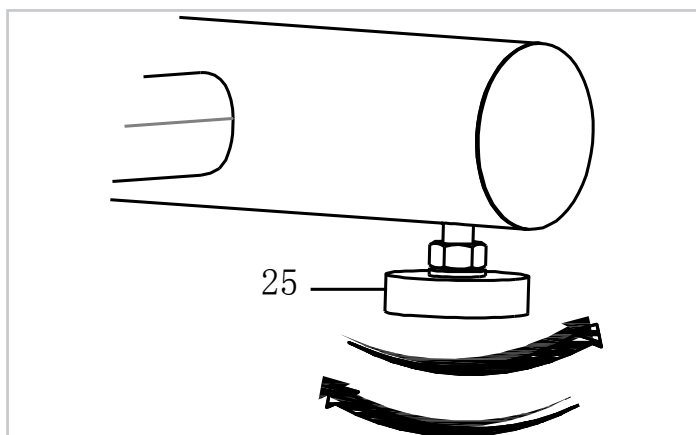
KROK 6



- Připojte všechny kabely (23 a 27) ke kabelům vycházejícím z měřiče (8) a poté nainstalujte měřič (8) na držák měřiče na vrcholu sloupku řídítek (4) a zajistěte ho křížovým šroubem s půlkulatou hlavou (41) podle obrázku.
- Připevněte držák na láhev (46) ke sloupku řídítek (4) pomocí šroubu (45).

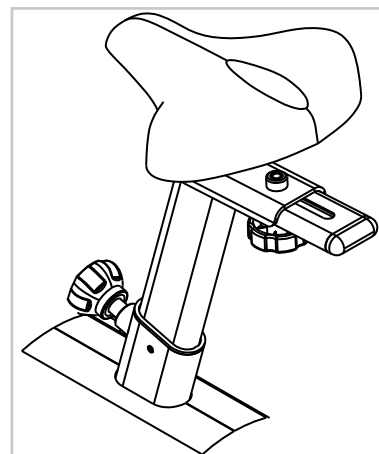
ÚPRAVA ROVNOVÁHY

Vždy se ujistěte, že je rotoped na stabilním povrchu. Pokud si nejste jisti, můžete pod rotoped umístit gumovou podložku, která zvýší přilnavost na podlaze. Pokud potřebujete rotoped mírně upravit, můžete kompenzovat nerovný povrch jednoduchým otočením nastavitelných konců (25) na obou stranách rámu.



NASTAVENÍ SEDADLA

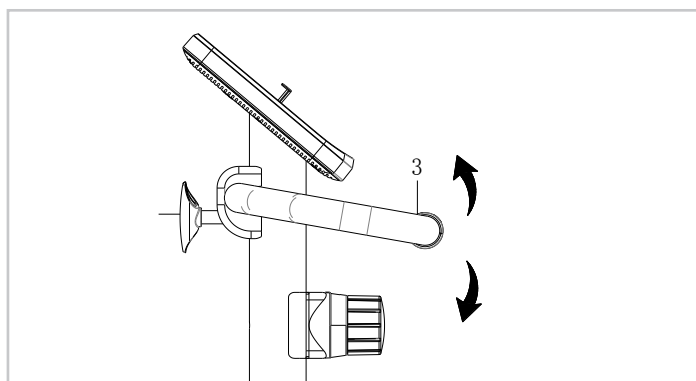
Sedlová tyč ukazuje, jak vysoko lze sedlo nastavit. Nedoporučuje se nastavovat sedlo příliš vysoko, protože zařízení by mohlo ztratit stabilitu. Uvolněte šroub pod sedlem a vytáhněte ho, aby se uvolnila sedlová trubka. Pro dosažení ideální výšky sedla se řiďte následujícími pokyny: nejvyšší poloha pedálu by měla být přibližně ve výšce vašeho kolena a sedlo by mělo být těsně nad vaší pasovou linií.



NASTAVENÍ ŘIDÍTEK

- Uvolněte šroub (91).
- Nastavte úhel řídítek (3) do vhodné polohy.
- Zajistěte šroub (91) zpět na své místo, aby byly řídítka pevně upevněny.

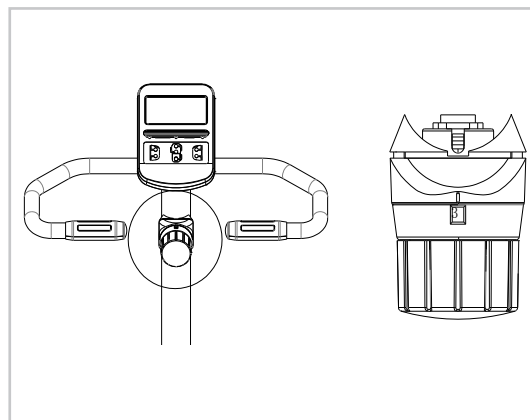
91



NASTAVENÍ ODPORU

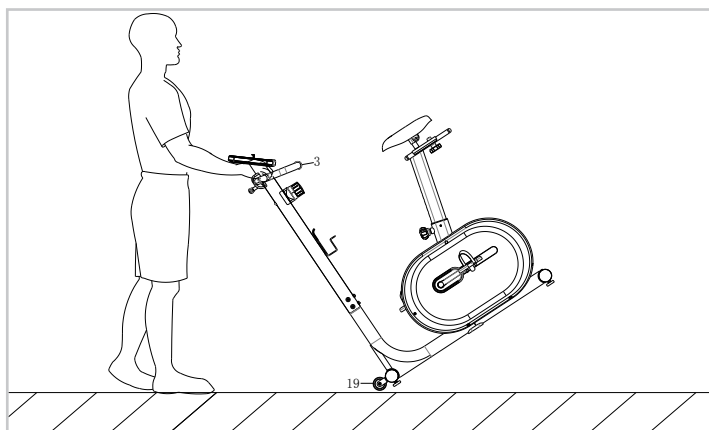
Aby byl zaručen plynulý a efektivní cyklistický pohyb, odpor se nastavuje v továrně během výroby. NASTAVENÍ NAPĚTÍ POMOCÍ OTOČNÉHO OVLADAČE
Napětí lze nastavit v různých úrovních odporu otáčením knoflíku odporu.

POZNÁMKA! Doporučuje se začít s tréninkem na úrovni, která vyhovuje vašim potřebám. Nezapomeňte začít pomalu a snadno a poté se zvýšte na požadovanou úroveň.



PŘESUN ROTOPEDU

Pro pohyb rotopedu zatlačte řídítka (3) dolů, dokud se přepravní kolečka (19) na předním stabilizátoru nedotknou země. S transportními kolečky na zemi můžete rotoped snadno přepravit na požadované místo.



RUČNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍHO TEPU

Ruční snímače tepu

Toto fitness zařízení VirtuFit je vybaveno ručními snímači tepu pro měření srdeční frekvence. Ruční snímače tepu jsou umístěny na řídítkách. Ruční snímače pulsu fungují pouze tehdy, když se jich na několik sekund dotknete obou současně. Pro přesné měření je důležité mít mírně vlhké ruce a používat stálý tlak na senzory. Příliš suché nebo příliš vlhké ruce mohou mít za následek méně přesné měření srdeční frekvence.

VAROVÁNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, před použitím bezdrátového vysílače tepové frekvence se poraďte s lékařem.
- Pokud je v jedné místnosti více než jedno zařízení pro měření srdečního tepu, ujistěte se, že dodržujete vzdálenost od ostatních zařízení, abyste předešli nepřesnému měření nebo chybám.
- Vždy se snažte udržovat bezdrátový vysílač tepové frekvence v těsné vzdálenosti 1 metru od konzole.
- Vždy noste bezdrátový vysílač tepové frekvence přímo na těle pod oblečením.

Bezpečné a efektivní použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno a udržováno. Je vaší odpovědností zajistit, aby bylo zařízení pravidelně udržováno. Části, které byly použity a/nebo poškozeny, musí být vyměněny před dalším používáním. Stroj smí být používán a skladován pouze uvnitř, dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické komponenty a pohyblivé části zařízení.

DENNÍ ÚDRŽBA

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

PŮLROČNÍ ÚDRŽBA

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi zařízení, utáhněte podle potřeby.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí a komponentů zařízení, v případě potřeby použijte silikonový sprej..

ČIŠTĚNÍ

VAROVÁNÍ

Před čištěním stroje se prosím ujistěte, že je vypnuté napájení.

Čištění: Celkové čištění zařízení prodlouží životnost zařízení. Udržujte zařízení v čistotě pravidelným otíráním prachu.

Kromě toho noste čistou obuv, abyste snížili riziko kontaminace zařízení. Alespoň jednou ročně sejměte kryt a vysajte pod ním.

POZNÁMKA! 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 trenažéru.

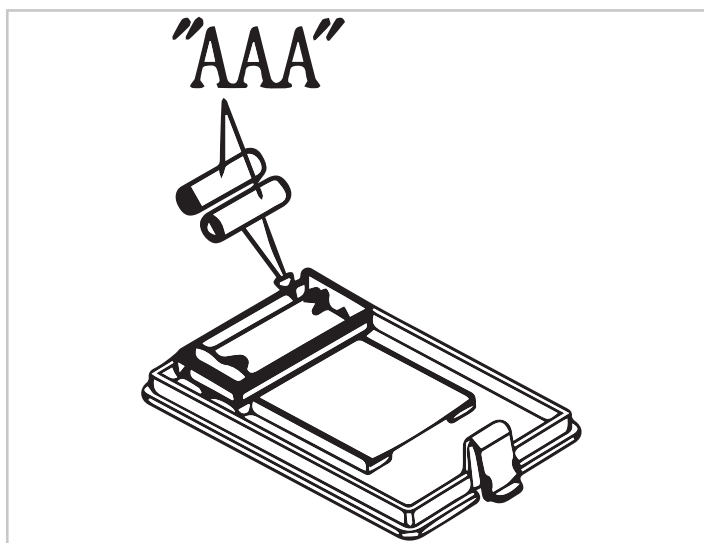
Pro více informací: <https://virtufit.nl/service/faq/>

BATERIE

AAA BATERIE

Monitor je napájen baterií „AAA“. Baterii můžete vyměnit přes zadní stranu jednotky.

Baterie musí být nainstalovány správně. Pokud je obrazovka nečitelná nebo fungují pouze části obrazu, postupujte podle následujícího kroku: Vyjměte baterie a počkejte 15 sekund, poté baterie správně vložte.



RADY PRO MANIPULACI S BATERIEMI

1. Vyjměte baterie, když jsou vybité nebo pokud výrobek delší dobu nepoužíváte po určitou dobu, abyste se vyhnuli nebezpečí v důsledku vytečení baterií.
2. Nenabíjejte baterie, nerozebírejte je ani je nevhazujte do ohně. Nebezpečí výbuchu!
3. Věnujte pozornost polaritě (+) a (-). Vždy vyměňte všechny baterie; nekombinujte staré a nové baterie, nebo různé typy baterií.
4. Používejte přednostně alkalické baterie, protože mají delší provozní dobu než běžné zinko-uhelné baterie.
5. Výměna baterií je nutná, když displej zeslábne nebo úplně vybledne.

VÝMĚNA BATERIÍ

1. Pokud na monitoru vidíte nesprávné zobrazení, vyměňte prosím baterie, abyste dosáhli dobrého výsledku.
2. Pro napájení použijte 2 ks 1,5 V AAA baterií. (Viz krok 5).

Displej neukazuje žádné hodnoty

Pokud displej neukazuje žádné hodnoty, zkontrolujte senzorové kabely a kabely na zadní straně displeje.

Pokud to stále nefunguje, můžete mírně pohnout senzorem

Zařízení píská

Pokud je to nutné, odstraňte části silikonovým sprejem. Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utažené. Může se stát, že je šroub příliš volný nebo příliš utažený, což vytváří tření a pomoc, že z zařízení píská. Pokud je to tento případ, pokuste se přesně zjistit, odkud pískání pochází, a poté šroub utáhněte nebo povolte. Šrouby by měly být vždy možné povolit rukou. Pokud to není možné, je šroub příliš utažený

Zvuk tikání

Je možné, že se setrvačnick (v pouzdře) při každém šlapání opře o lanko. To může být znepokojivé, ale váš crossový trenažér to trvale nepoškodí. Chcete-li to opravit, otevřete kryt a posuňte kabel nebo jej upevněte například pomocí vázací pásky.

Displej srdeční frekvence nefunguje

Důvody mohou být různé:

- Kabely snímače, které vedou od snímače srdeční frekvence k displeji, nejsou správně nainstalovány nebo se během používání oddělily.
- Senzory mohou zvlhnout, zašpinit nebo zamastit. Musíte je tedy pravidelně čistit.

Konzole nefunguje

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

KONZOLA

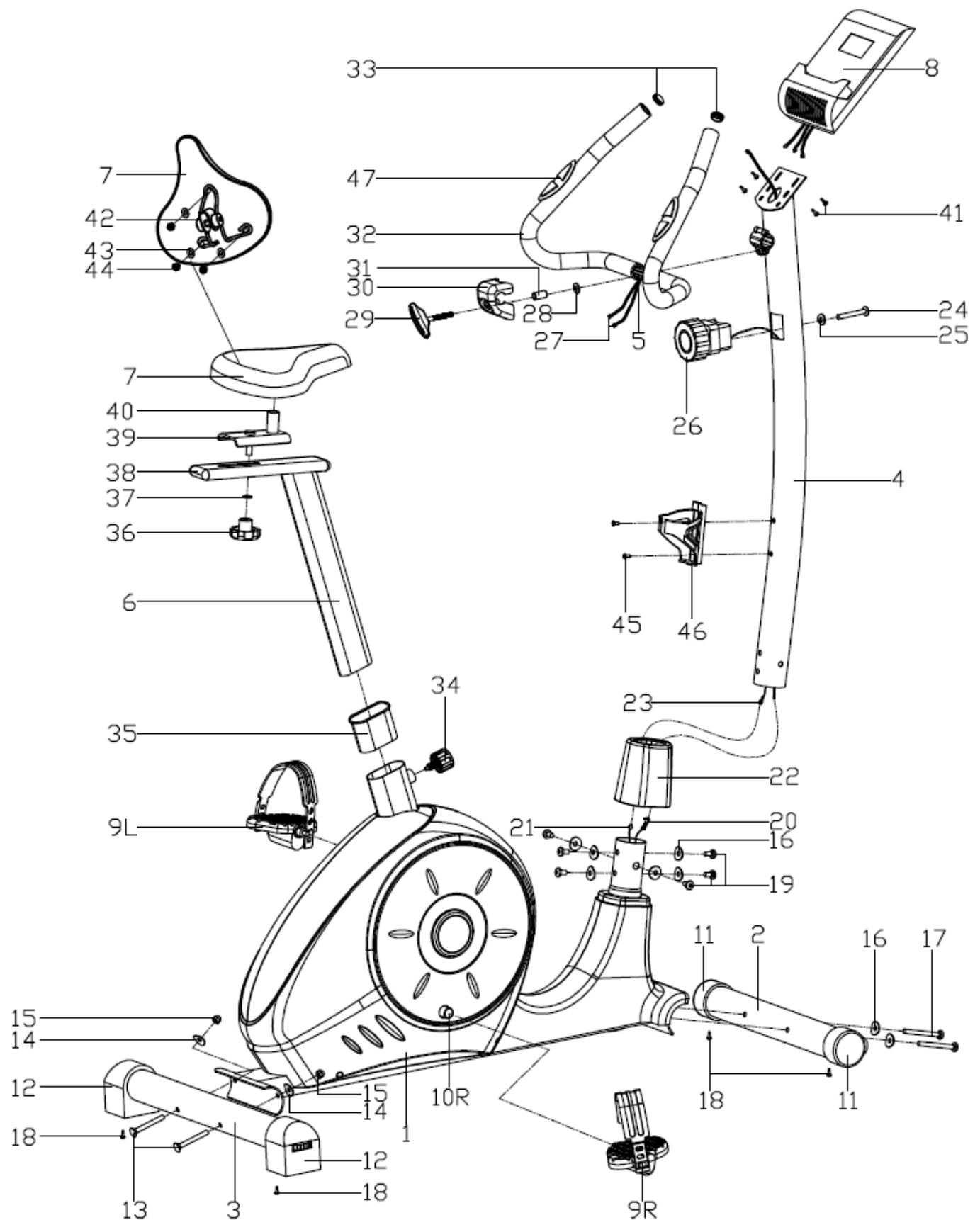


TLAČÍTKO	FUNKCE
MODE	Pomocí tohoto tlačítka můžete vybrat a zamknout konkrétní požadovanou funkci.
SET	Upravte hodnoty pro "TIME" "DISTANCE" "CALORIES" "PULSE".
CLEAR (RESET)	Vymazat nastavení.
ON/OFF (START/STOP)	Tlačítko pro pozastavení, spuštění nebo zastavení vstupu signálu.

FUNKCE

FUNKCE	VYSVĚTLENÍ
TIME se zobrazí na začátku tréninku.	Stiskněte tlačítko MODE, dokud ukazatel neukáže na ČAS. Celkový čas se zobrazí na začátku tréninku.
SPEED	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nepřesune na SPEED. Zobrazí se aktuální rychlost.
DISTANCE	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nepřesune na DISTANCE. Zobrazí se vzdálenost každého tréninku.
CALORIE	Stiskněte tlačítko MODE, dokud ukazatel neukáže na CALORIE. Když začnete cvičit, zobrazí se spálené kalorie.
PULSE	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nepřesune na PULSE. Aktuální tepová frekvence uživatele se zobrazuje v tepech za minutu. Položte dlaně na oba ruční senzory a počkejte 30 sekund na co nejpřesnější odečet.
SCAN	Automatické zobrazení se mění každé 4 sekundy.

Systém se automaticky vypne, pokud rychlost nemá žádný signál nebo není stisknuto žádné tlačítko po dobu přibližně 4 minut.



PARTS LIST



#	POPIS	QTY
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Handlebar Post	1
5	Handlebar	1
6	Seat Post	1
7	Seat	1
8	Meter	1
9 _{L/R}	Pedal	1pr.
10 _{L/R}	Crank	1pr.
11	Front End Cap	2
12	Rear End Cap	2
13	Carriage bolt	2
14	Arc washer	2
15	Acorn nut	2
16	Arc washer	8
17	Inner hexagon bolt	2
18	Cross taping screw	4
19	Inner hexagon bolt	6
20	Lower tension control cable	1
21	Sensor wire	1
22	Front Cover	1
23	Sensor connecting wire	1
24	Cross pan head screw	1
25	Arc washer	1
26	Tension controller	1
27	Hand pulse wire	2
28	Flat washer	1
29	Bolt	1
30	Handlebar cover	1
31	Bushing	1

#	POPIS	QTY
32	Foam grip	2
33	Round cap	2
34	Spring Knob	1
35	Plastic bushing	1
36	Knob nut	1
37	Flat washer	1
38	End cap	2
39	Horizontal Seat Post	1
40	Round cap	1
41	Cross pan head screw	4
42	Adjustable device	1
43	Flat washer	3
44	Nylon nut	3
45	Cross pan head screw	2
46	Bottle bracket	1
47	Handgrip	2

Úspěšný cvičební program se skládá z rozcvičky, aerobního cvičení a ochlazení. Proved'te celý program alespoň dvakrát, nejlépe třikrát týdně, mezi tréninky si jeden den odpočiňte. Po několika měsících můžete zvýšit počet tréninků na čtyři až pětkrát týdně.

ZAHŘÁTÍ

Účelem zahřátí je připravit tělo na cvičení a minimalizovat zranění. Před silovým tréninkem nebo aerobním cvičením se zahřívajte dvě až pět minut. Provádějte činnosti, které zvýší vaši tepovou frekvenci a zahřejí pracující svaly. Činnosti mohou zahrnovat rychlou chůzi, jogging, skákání přes švihadlo, švihadlo a běh na místě.

PROTAŽENÍ

Velmi důležitý je strečink, dokud jsou svaly zahřáté po řádném zahřátí a znovu po silovém nebo aerobním tréninku. Svaly se v těchto časech snadněji natahují kvůli jejich zvýšené teplotě, což výrazně snižuje riziko zranění. Protažení by mělo trvat 15 až 30 sekund.



ZKLIDNĚNÍ

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE	22 - 23
ZOZNAM DIELOV	24 - 30
MONTÁŽNE POKYNY	31 - 32
ÚDRŽBA	33
RIEŠENIE PROBLÉMOV	33 - 34
OVLÁDACÍ PANEL	35
POKYNY NA APLIKÁCIU	36 - 38
ROZLOŽENÝ VÝKRES	39
ZOZNAM DIELOV	40
POKYNY NA ŠKOLENIE	41

VAROVANIE:

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. To je dôležité najmä pre ľudí starších ako 35 rokov alebo s už existujúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Nepoužívajte toto zariadenie bez správne namontovaných krytov, pretože pohyblivé časti môžu pri vystavení predstavovať riziko vážneho zranenia ak sú odhalené.

POZOR

- Pred montážou a používaním zariadenia je dôležité prečítať si celý tento návod. Bezpečné a efektívne používanie je možné dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zmontované, udržiavané a používané. Je vašou zodpovednosťou zabezpečiť, aby všetci používatelia zariadenia boli informovaní o všetkých varovaniach a prijali preventívne opatrenia
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojím lekárom, aby ste zistili, či nemáte nejaké zdravotné alebo fyzické ťažkosti, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo brániť správne používaniu zariadenia. Rada lekára je kľúčová, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
Bud'te si vedomí signálov svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, tlak na hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, závraty alebo pocit nevoľnosti. Ak sa u vás vyskytnú tieto stavy, mali by ste sa pred pokračovaním vo cvičebnom programe poradiť so svojím lekárom.
- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Zariadenie je určené len pre dospelých.
- Zariadenie používajte na pevnom, rovnom povrchu s ochranným krytom na podlahu alebo koberec. Z dôvodu bezpečnosti by zariadenie malo mať okolo seba aspoň 0,5 metra voľného priestoru.
- Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú matice a skrutky bezpečne utiahnuté.
- Bezpečnosť zariadenia je možné zaistiť iba pravidelnou kontrolou poškodenia a opotrebovania.

- Zariadenie vždy používajte podľa pokynov. Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké chybné diely alebo budete počuť nezvyčajné zvuky vychádzajúce zo zariadenia, okamžite zastavte. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.
- Pri používaní zariadenia noste vhodný odev. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia alebo ktoré by mohlo obmedziť alebo brániť v pohybe.
 - Maximálna hmotnosť používateľa je 100 kg. Brzdná schopnosť je nezávislá od rýchlosti.
 - Prístroj nie je vhodný na terapeutické použitie.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia buďte opatrní, aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky a/alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc.
 - Udržujte priestor aspoň 1 až 2 metre za koncom základného rámu, aby ste predišli nehodám.
 - Umiestnite zariadenie na čistý a rovný povrch. Neumiestňujte zariadenie na hrubý koberec.
- Zariadenie je určené na vnútorné použitie, nie na vonkajšie použitie, aby sa zabránilo poškodeniu. Udržujte úložný priestor suchý, čistý a vyrovnaný. Je zakázané používať zariadenie na akýkoľvek iný účel ako na školenie.
 - Zariadenie používajte iba v prostredí s okolitou teplotou medzi 10 °C a 35 °C. Zariadenie skladujte iba v prostredí s okolitou teplotou medzi 5 °C a 45 °C.

Záručné nároky sú vylúčené, ak je príčinou poruchy spôsobené:

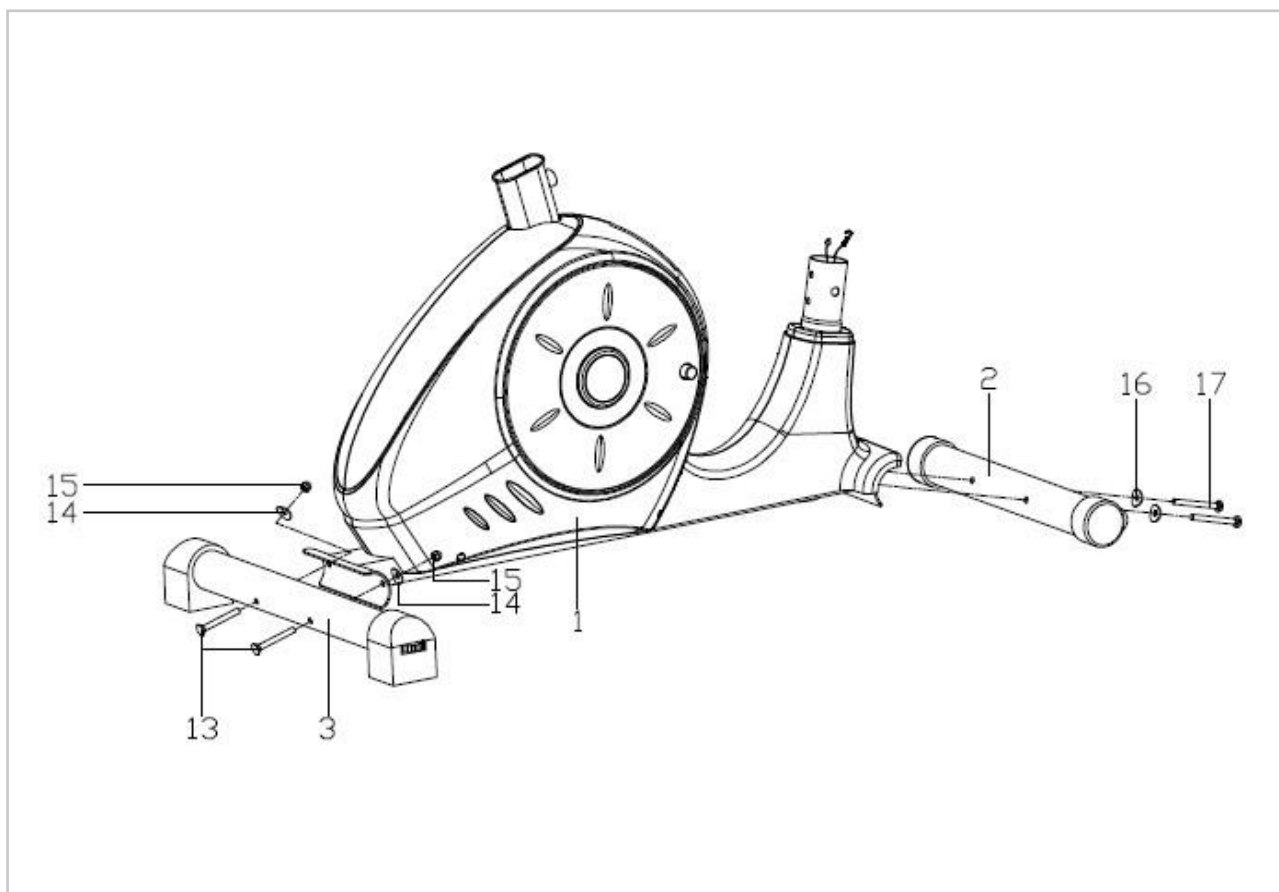
- Údržbu, inštaláciu a opravy nevykonáva oficiálny predajca.
- Nesprávne použitie, zanedbanie a/alebo zlá údržba.
- Nedodržanie pokynov výrobcu na údržbu zariadenia (pozri priložený návod).

Chýbajúce diely: Ak si myslíte, že vám v balení chýbajú určité časti, dôkladne skontrolujte polystyrén a simulátor jazdy. Niektoré diely (skrutky, skrutky atď.) sú už pripevnené k domácejmu trenažéru.

Chybové hlásenie: Uistite sa, že sú všetky káble starostlivo pripojené. Hliníkové nohy sú veľmi citlivé a musia zostať rovné. Zobrazuje sa vám po zostavení domáceho trenažéra chybové hlásenie? Potom musíte tieto hliníkové nohy znova narovnať, môže to spôsobiť zmiznutie chybového hlásenia.

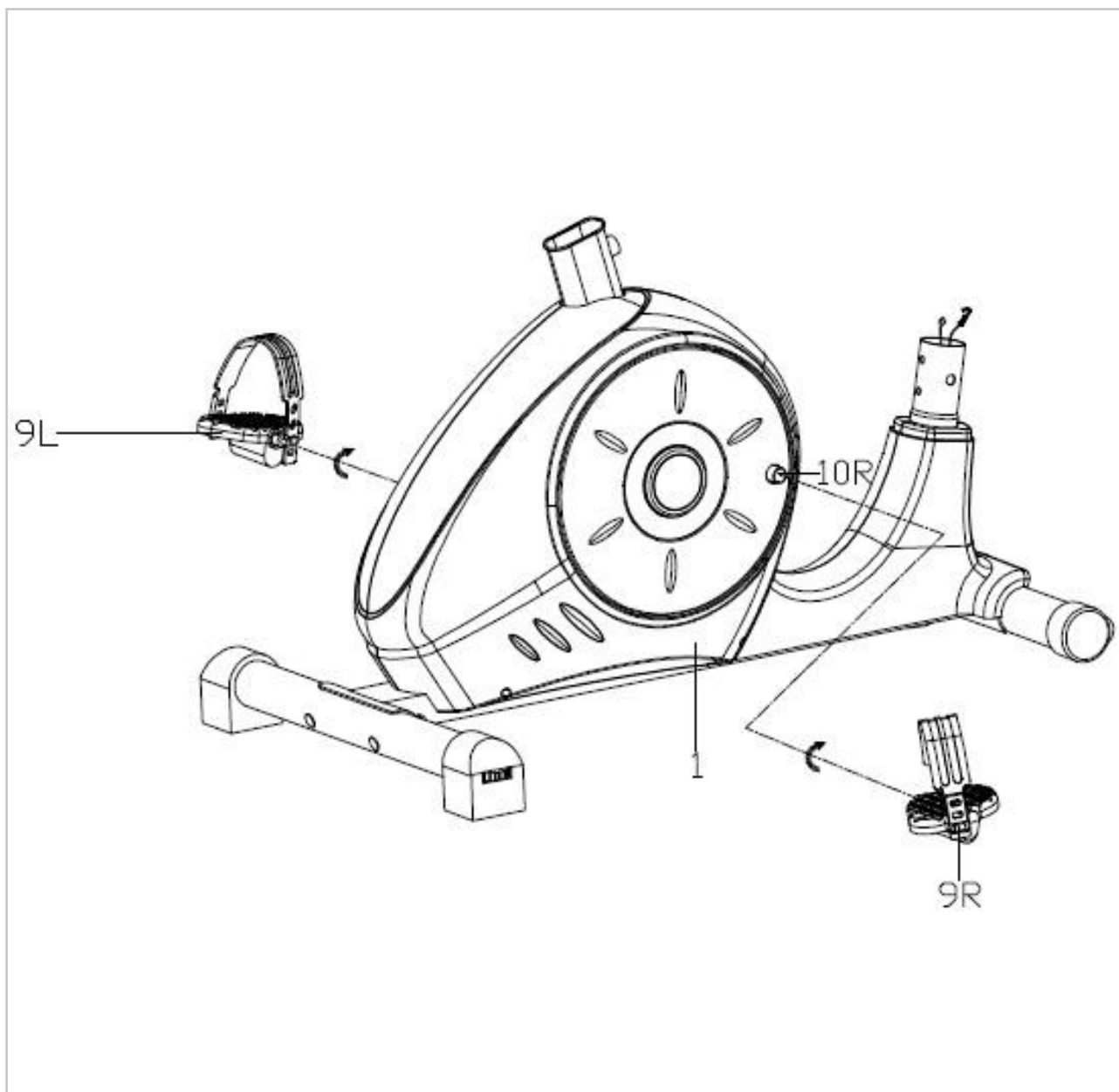
Šesťhranné skrutky : Domáci trenažér obsahuje šesťhranné skrutky, Použite silu na kľúč, aby ste sa uistili, že imbusový kľúč je pevne v skrutke. Tým sa zabráni otáčaniu hlavy šesťhrannej skrutky.

KROK 1



- Pripevnite predný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou vnútorných šesťhranných skrutiek (17) a oblúkové podložky.
- Pripevnite zadný stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek vozíka (13), oblúkových podložiek (14) a žaludových matíc (15) podľa obrázka.

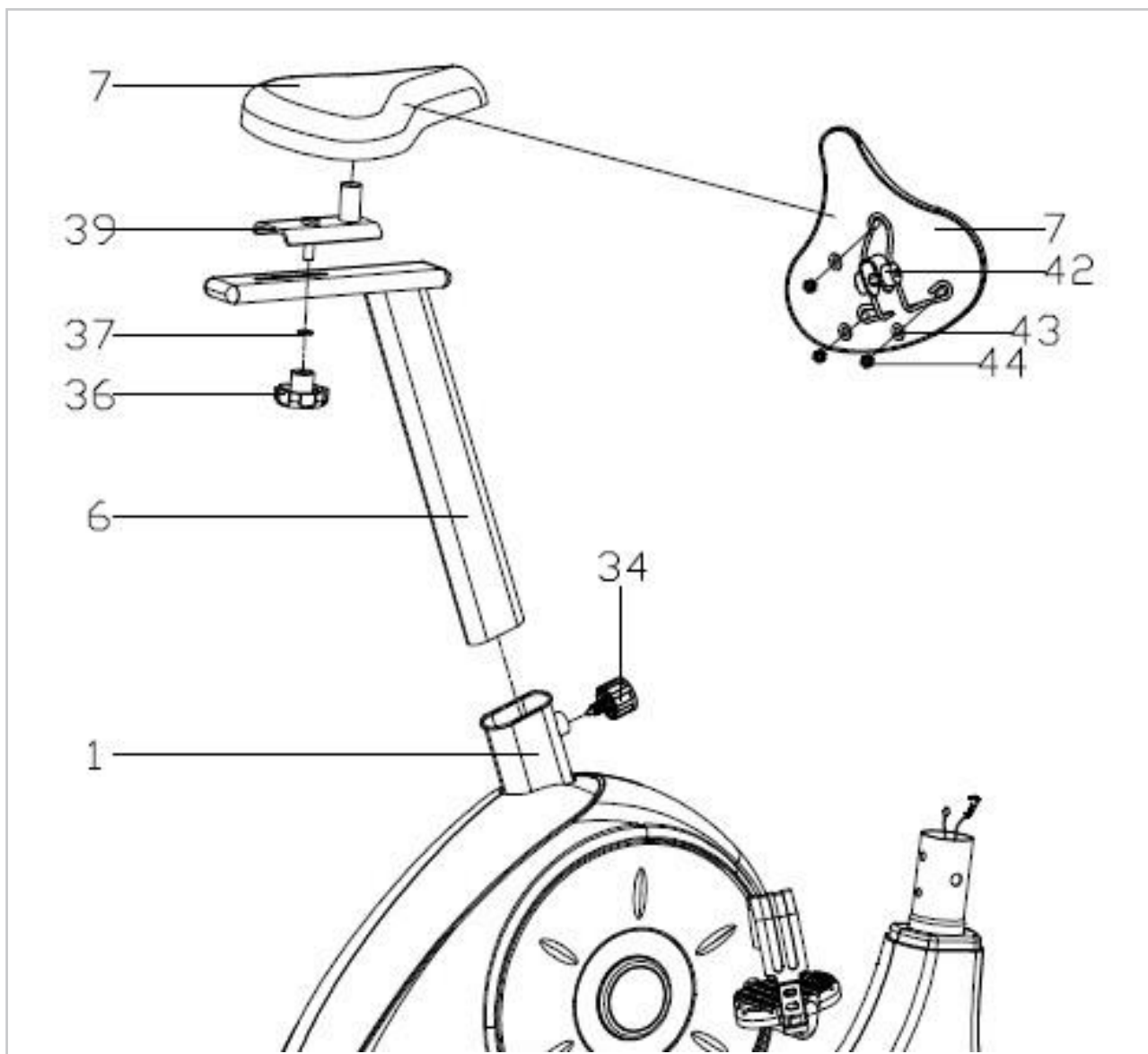
KROK 2



- Pedále (9 L/P) pripevnite na kľuky (10 L/P) podľa polohy jazdca počas cvičenia.
- Pred každým cvičením sa vždy uistite, že sú pedále pevne utiahnuté.

POZNÁMKA: Oba pedále sú označené L vľavo a R vpravo. Utiahnite ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek a utiahnite pravý pedál v smere hodinových ručičiek.

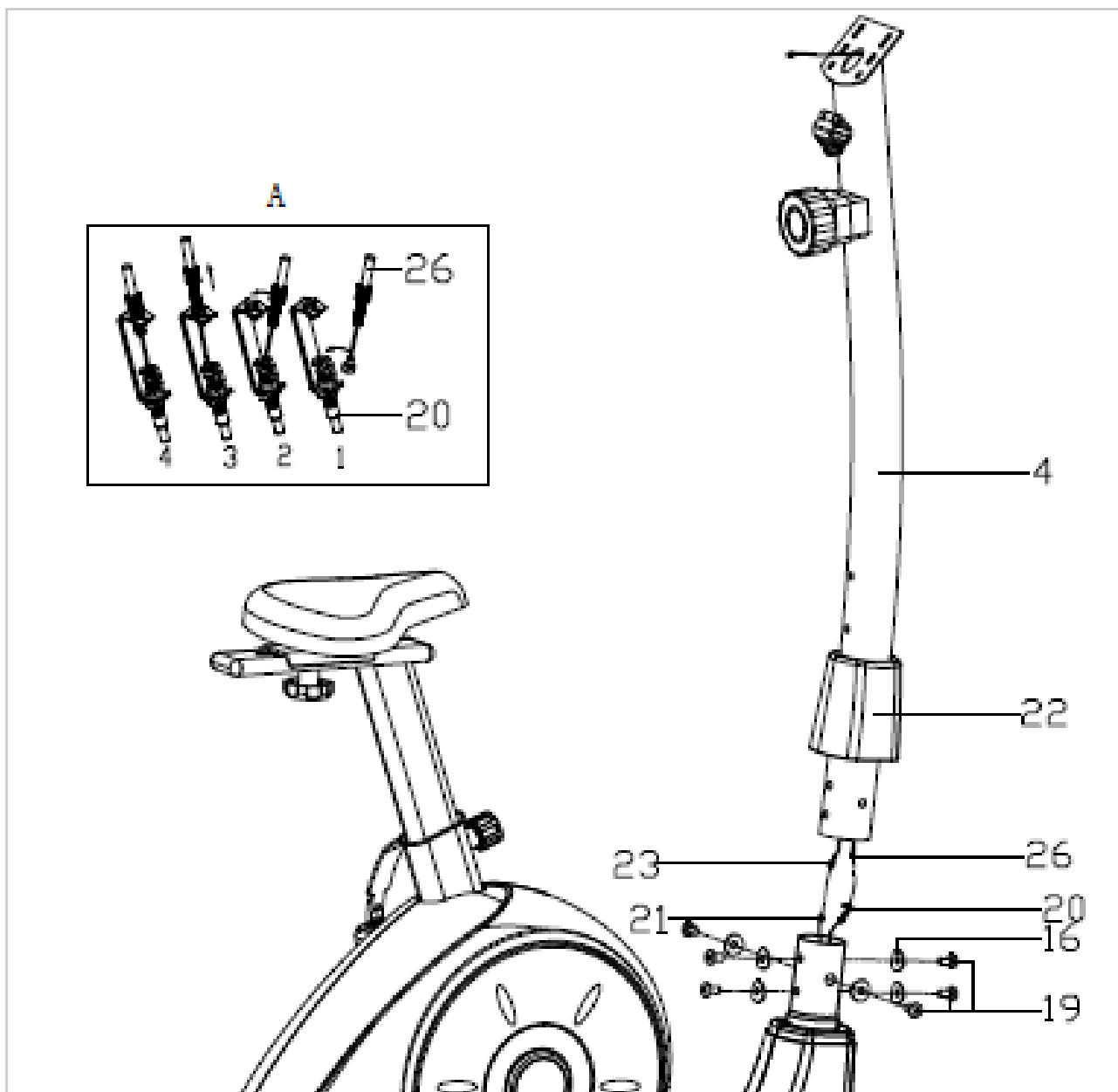
KROK 3



- Nastaviteľné zariadenie (42) pripevníte k sedlu (7) pomocou nylonovej matice (44) a plochej podložky (43). Potom pomocou kľúča pripevníte sedlo (7) k vodorovnej sedlovej trubke (39) pomocou kľúča.
- Pripevníte vodorovnú sedlovú trubku (39) k sedlovej trubke (6) a zaistíte ju plochou podložkou (37) a maticou gombíka (36), ako je znázornené.
- Vložíte sedlovú trubku (6) do hlavného rámu (1) a zaistíte ju pružinovým gombíkom (34) v správnej výške, ako je znázornené.

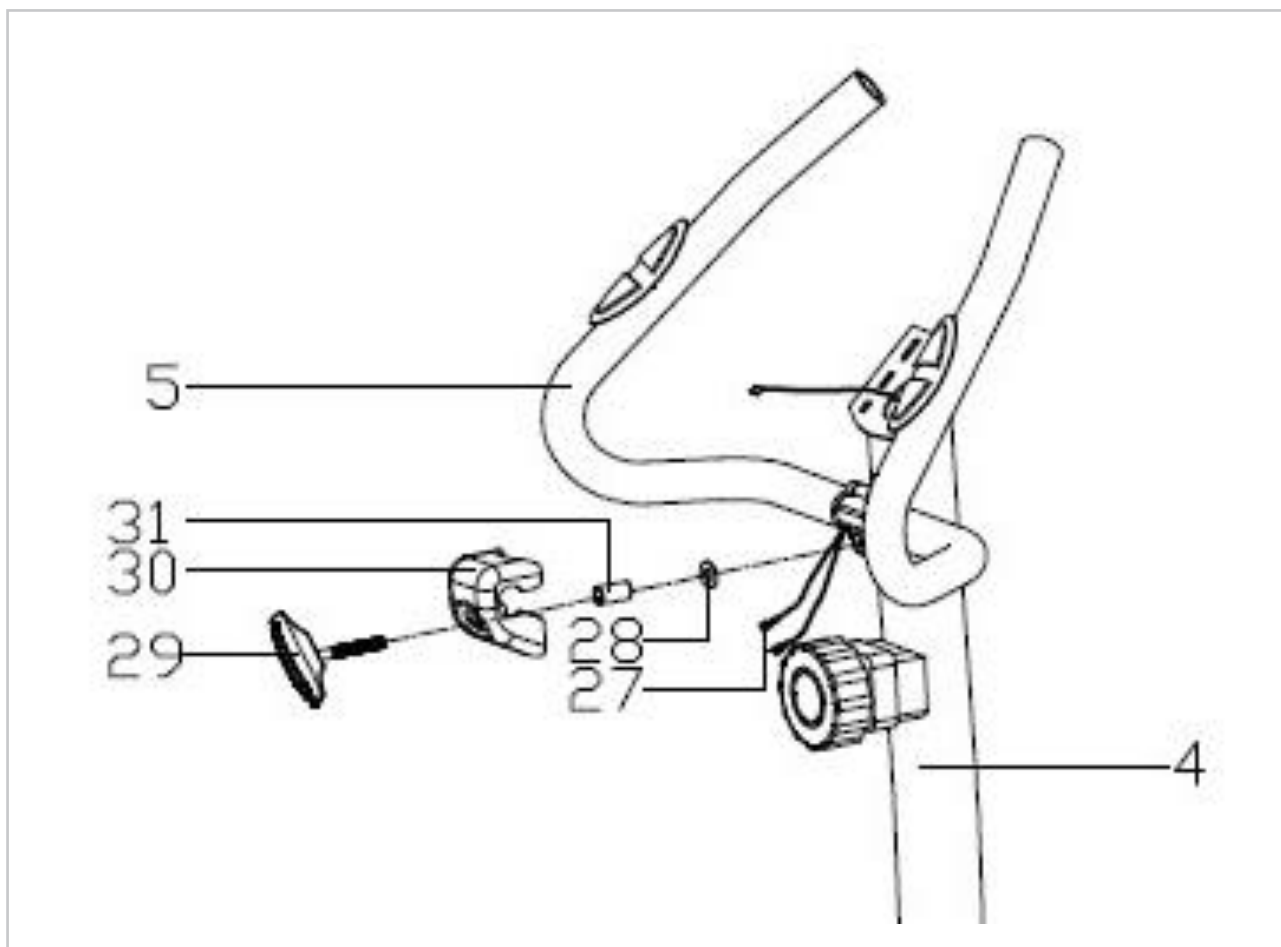
POZNÁMKA: Uistite sa, že sedlo (7) je pevne pripevnené k horizontálnemu sedlu
dron (39) pred každým cvičením.

KROK 4



- Nasadíte predný kryt (22) na stĺpik riadidiel (4).
- Pripojte pripojovací kábel snímača (23) ku káblu snímača (21) a potom nainštalujte ovládač spodného napätia (20) na regulátor napätia (26) podľa obrázka.
- Pripevnite riadidlá (4) k hlavnému rámu (1) pomocou vnútornej šesťhrannej skrutky (19) a podložky oblúka (16) podľa obrázka.
- Posuňte predný kryt (22) nadol, aby ste ho upevnili na miesto.

KROK 5



- Kábel snímania impulzov (27) prevlečte rukou zo stĺpika riadidlá (4) cez držiak počítača na vrchu.
- Pripevnite riadidlá (5) k stĺpiku riadidiel (4) pomocou skrutky (29), krytu riadidiel (30), puzdra (31) a plochej podložky (28) podľa obrázka.

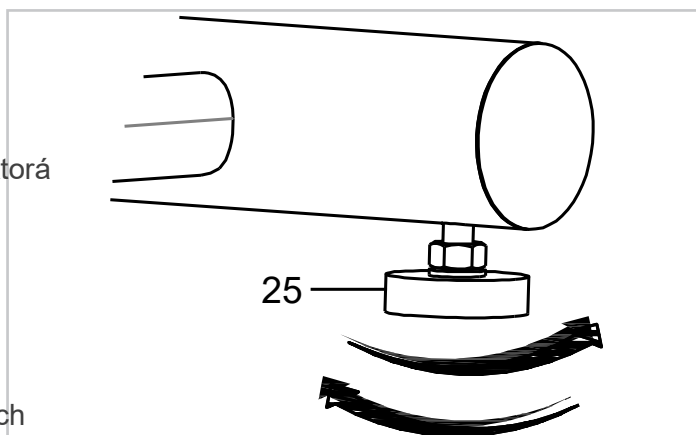
KROK 6



- Pripojte všetky káble (23 a 27) ku káblom vychádzajúcim z glukomera (8) a potom nainštalujte glukomer (8) na držiaku meracieho prístroja v hornej časti stĺpika riadidiel (4) a zaistite ho krížovou skrutkou s okrúhlou hlavou (41) Ako je znázornené.
- Pripevnite držiak fľaše (46) na stĺpik riadidiel (4) pomocou skrutky (45).

NASTAVENIE VYVÁŽENIA

Vždy sa uistite, že je rotoped na stabilným povrchu. Ak si nie ste istí, môžete rotoped na umiestnenie gumenej podložky, ktorá zvýši priľnavosť na podlahe. Ak potrebujete rotopéd mierne upraviť, môžete kompenzovať nerovný povrch jednoduchým otočením nastaviteľných koncov (25) na oboch boky rámu.

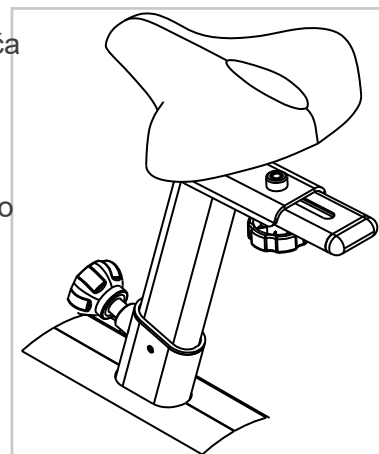


NASTAVENIE SEDADLA

Sedlová tyč ukazuje, ako vysoko je možné sedlo nastaviť. Neodporúča sa pre umiestniť sedlo príliš vysoko, pretože zariadenie môže stratiť stabilitu.

Uvoľnite skrutku pod sedadlom a vytiahnite ju, aby ste uvoľnili sedadlo trúba. Ak chcete dosiahnuť ideálnu výšku sedla, postupujte podľa týchto pokynov:

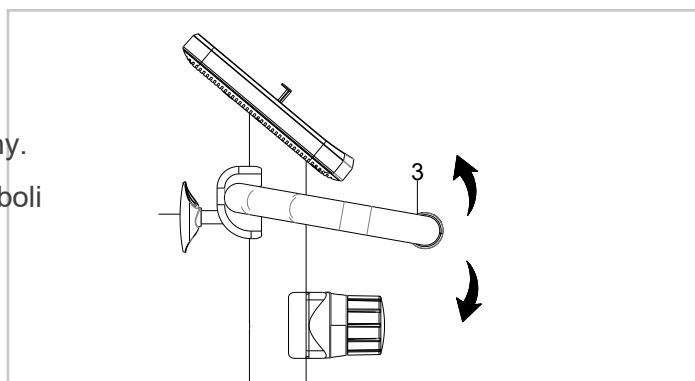
Najvyššia poloha pedálov by mala byť približne vo výške kolien a sedlo by malo byť tesne nad pásom.



NASTAVENIE RIADIDIEL

- Uvoľnite skrutku (91).
- Nastavte uhol riadidiel (3) do príslušnej polohy.
- Zaisťte skrutku (91) späť na miesto tak, aby boli riadidlá pevne pripevnené.

91



NASTAVENIE ODPORU

Na zaručenie plynulého a efektívneho pohybu na bicykli,

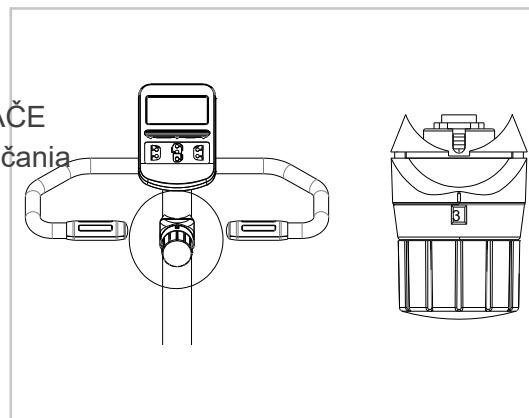
odpor sa nastavuje v továrni počas výroby.

NASTAVENIE NAPÄTIA POMOCOU OTOČNÉHO OVLADAČE

Napätie je možné nastaviť na rôznych úrovniach odporu, otáčania

ňufákom odporového gombíka.

POZNÁMKA! *Odporúča sa začať s školením na úrovni, ktorá vyhovuje vašim potrebám. nezabudnite začnite pomaly a jednoducho a potom sa prepracujte k požadované úrovni.*



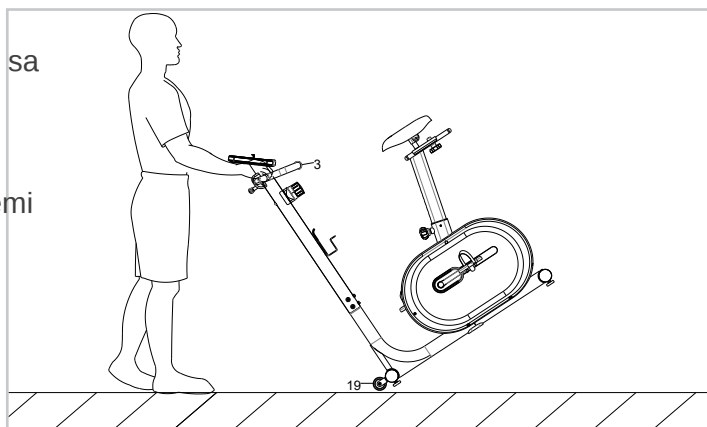
POHYB ROTOPEDU

Pre pohyb rotopedu zatlačte riadidlá (3) dole, kým sa prepravné kolieska (19) na prednom stabilizátore

nedotknú zeme. S transportnými kolieskami na zemi

môžete rotopéd ľahko prepraviť na požadované

miesto.



RUČNÉ MONITORY SRDCOVÉHO TEPU

Ručné snímače pulzu

Toto fitness zariadenie VirtuFit je vybavené ručnými snímačmi tepovej frekvencie na meranie tepovej frekvencie. Manuálny Podložky na tepovú frekvenciu sú umiestnené na riadidlách. Ručné snímače pulzu fungujú iba vtedy, ak ich niekoľko nepoužívate sekúnd, aby ste sa dotkli oboch súčasne. Pre presné merania je dôležité mať mierne vlhké ruky a používať konštantný tlak na senzory. Príliš suché alebo príliš mokré ruky môžu mať za následok menej presné merania srdcová frekvencia.

VAROVANIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím bezdrôtového vysielачa srdcového tepu sa poraďte so svojím lekárom.
- Ak je v tej istej miestnosti viac ako jedno zariadenie na meranie srdcového tepu, dbajte na udržiavanie odstupu od ostatných zariadení, aby ste predišli nepresným údajom alebo chybám.
- Vždy sa snažte udržiavať bezdrôtový vysielач srdcového tepu vo vzdialenosti 1 meter od konzoly.
- Bezdrôtový vysielач tepovej frekvencie noste vždy priamo na tele pod oblečením.

Bezpečné a efektívne používanie je možné dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zmontované a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou zabezpečiť pravidelnú údržbu zariadenia. Diely, ktoré boli použité a/alebo poškodené, musia byť pred ďalším používaním vymenené. Stroj sa smie používať a skladovať iba vo vnútri, dlhodobé vystavenie poveternostným vplyvom a zmenám teploty/vlhkosti môže mať vážny vplyv na elektrické komponenty a pohyblivé časti zariadenia.

DENNÁ ÚDRŽBA

- Po každom použití vyčistite a odstráňte pot. Nepoužívajte agresívne zdroje a zabezpečte, aby čistiace zariadenie, aby ste udržali zariadenie bez vlhkosti.
- Skontrolujte, či sú koľajnica a kolesá pod sedadlom bez prachu a nečistôt.

POLROČNÁ ÚDRŽBA

- Skontrolujte všetky skrutky a matice spojené s pohyblivými časťami spotrebiča, podľa potreby ich utiahnite.
- Skontrolujte pohyblivosť pohyblivých častí a komponentov zariadenia, v prípade potreby použite silikónový sprej.

ČISTENIE

VAROVANIE

Pred čistením zariadenia sa uistite, že je vypnuté napájanie.

Čistenie: Všeobecné čistenie zariadenia predĺži životnosť zariadenia. Udržujte zariadenie čisté pravidelným utieraním prachu.

Okrem toho noste čistú obuv, aby ste znížili riziko kontaminácie zariadenia. Aspoň raz ročne odstráňte kryt a povysajte zospodu.

POZNÁMKA! k čistenie ovládacieho panela a oblastí okolo hlavného vypínača použite suchú handričku. Použiť Mäkká, čistá handrička a čistiaci prostriedok na odstránenie odolných škvŕn a nečistôt z trenažéra.

Ďalšie informácie: <https://virtufit.nl/service/faq/>

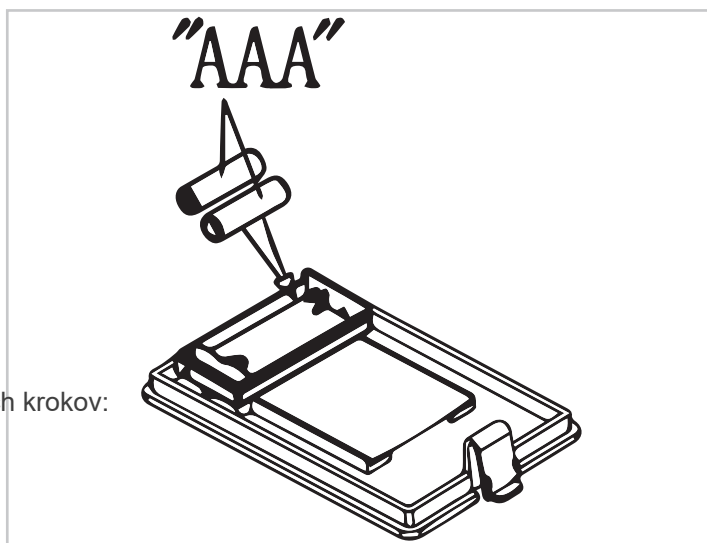
BATÉRIE

AAA BATÉRIE

Monitor je napájaný "AAA" batériou. Batéria možno vymeniť cez zadnú časť jednotky.

Batérie musí byť nainštalované správne. Ak je obrazovka nečitateľná alebo funguje iba čiastočne, postupujte podľa nasledujúcich krokov:

Vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd, potom vložte batérie správne.



PORADENSTVO PRI MANIPULÁCII S BATÉRIOU

1. Vyberte batérie, keď sú vybité alebo ak výrobok dlhší čas nepoužívate, aby ste predišli nebezpečenstvu vytečenia batérie.
2. Batérie nenabíjajte, nerozoberajte ani nevhadzujte do ohňa. Nebezpečenstvo výbuchu!
3. Dávajte pozor na polaritu (+) a (-). Vždy vymeňte všetky batérie; Nemiešajte staré a nové batérie ani rôzne typy batérií.
4. Uprednostňujte alkalické batérie, pretože majú dlhšiu prevádzkovú dobu ako bežné zinkovo-uhlíkové batérie.
5. Výmena batérie je potrebná, keď displej stmavne alebo úplne vybledne.

VÝMENA BATÉRIE

1. Ak na monitore vidíte nesprávny displej, vymeňte batérie, aby ste dosiahli dobrého výsledku.
2. Na napájanie použite 2 ks 1.5 V AAA batérií. (Pozri krok 5).

Na displeji sa nezobrazujú žiadne hodnoty

Ak displej nezobrazuje žiadne hodnoty, skontrolujte káble snímača a káble na zadnej strane displeja.

Ak to stále nefunguje, môžete senzorom mierne posunúť

Zariadenie píska

Ak je to potrebné, odstráňte diely silikónovým sprejom. Skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice utiahnuté.

Môže sa stať, že skrutka je príliš voľná alebo príliš utiahnutá, čo vytvára trenie a preto zariadenie píska.

Ak je to tak, pokúste sa presne zistiť, odkiaľ škrípanie pochádza, a potom skrutku utiahnite alebo uvoľnite. Skrutky by sa mali dať vždy uvoľniť rukou. Ak to nie je možné, skrutka je príliš utiahnutá

Tikanie

Je možné, že zotrvačník (v puzdre) bude spočívať na kábli pri každom šliapaní do pedálov. To môže byť znepokojujúce, ale váš crossový trenažér to natrvalo nepoškodí. Ak to chcete vyriešiť, otvorte kryt a posuňte kábel alebo ho pripevnite, napríklad pomocou káblovej pásky.

Zobrazenie srdcového tepu nefunguje

Dôvody môžu byť rôzne:

Káble snímača, ktoré vedú od snímača srdcového tepu k displeju, nie sú správne nainštalované alebo sa počas používania odpojili.

Senzory môžu navlhnúť, zašpiniť alebo zamastiť. Musíte ich teda pravidelne čistiť.

Konzola nefunguje

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

KONZOLA

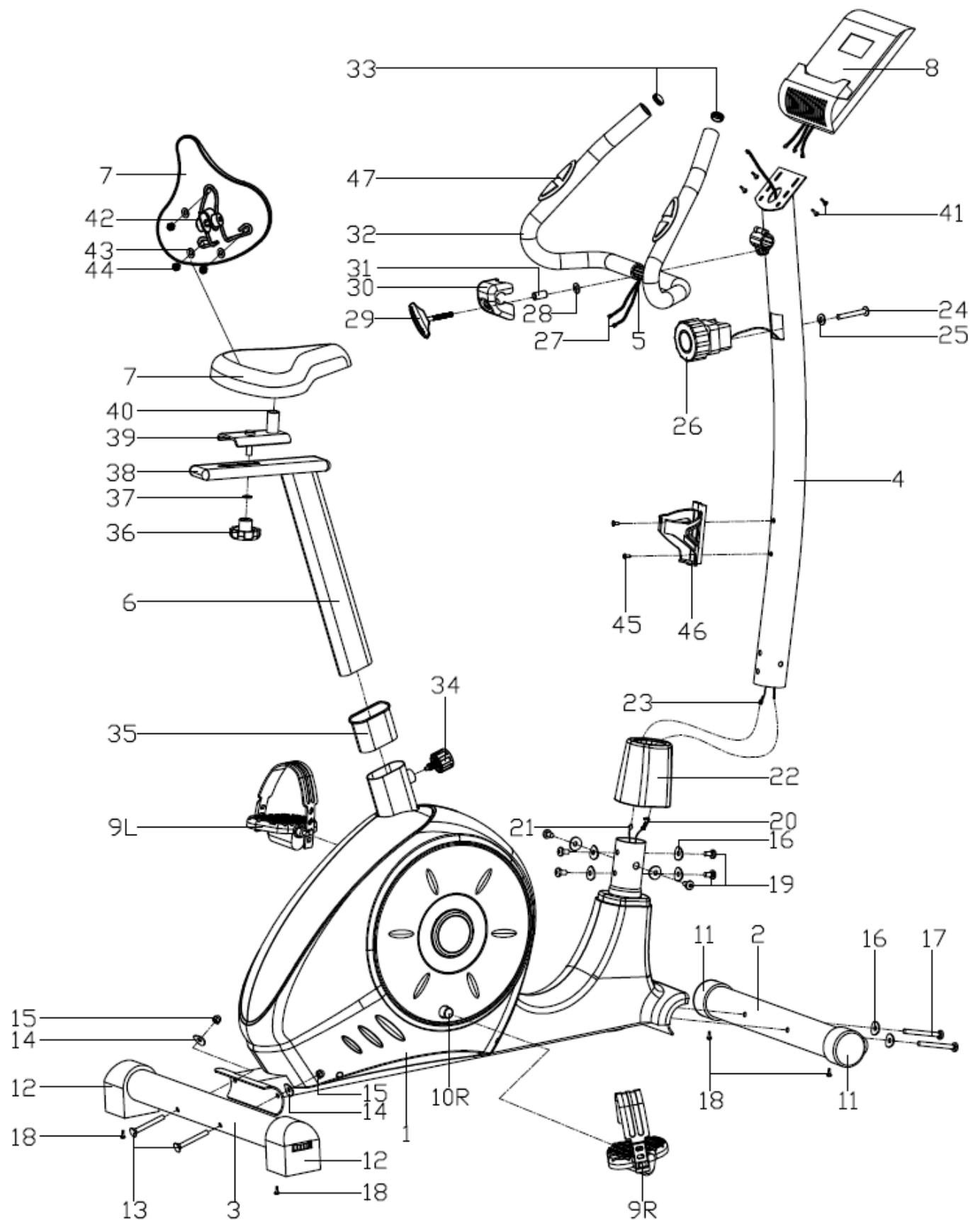


TLAČIDLO	FUNKCIA
MODE	Pomocou tohto tlačidla môžete vybrať a uzamknúť konkrétnu funkciu, ktorú chcete.
SET	Upravte hodnoty pre "TIME", "DISTANCE", "CALORIES", "PULSE".
CLEAR (RESET)	Vymazať nastavenia.
ON/OFF (START/STOP)	Tlačidlo na pozastavenie, spustenie alebo zastavenie vstupu signálu.

FUNKCE

FUNKCIA	VYSVETLENIE
TIME	Stláčajte tlačidlo MODE, kým indikátor neukáže na TIME. Celkový čas sa zobrazí na začiatku tréningu.
SPEED	Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa ukazovateľ nepresunie na SPEED. Zobrazí sa aktuálna rýchlosť
DISTANCE	Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa ukazovateľ nepresunie do polohy DISTANCE. Zobrazí sa vzdialenosť každého tréningu.
CALORIE	Stláčajte tlačidlo MODE, kým ukazovateľ neukáže na CALORIE. Keď začnete cvičiť, zobrazia sa spálené kalórie.
PULSE	Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa ukazovateľ nepresunie na PULSE. Aktuálny srdcový tep používateľa sa zobrazuje v úderoch za minútu. Položte dlane na oba ručné snímače a počkajte 30 sekúnd na čo najpresnejšie čítanie.
SCAN	Automatické zobrazenie sa mení každé 4 sekundy.

Systém sa automaticky vypne, ak rýchlosť nemá žiadny signál alebo nie je stlačené žiadne tlačidlo po dobu približne 4 minút.



#	POPIS	MNOŽSTVO
1	Hlavný rám	1
2	Predný stabilizátor	1
3	Zadný stabilizátor	1
4	Stĺpik riadidiel	1
5	Riadidlá	1
6	Sedlovka	1
7	Sedadlo	1
8	Merač	1
9 ^{1/2}	Pedál	1pr.
10 ^{1/2}	Kľuka	1pr.
11	Predný koncový uzáver	2
12	Zadný koncový uzáver	2
13	Prepravná skrutka	2
14	Oblúková podložka	2
15	Žaludový orech	2
16	Oblúková podložka	8
17	Vnútoraná šesťhranná skrutka	2
18	Krížová páskovacia skrutka	4
19	Vnútoraná šesťhranná skrutka	6
20	Kábel na ovládanie spodného napätia	1
21	Drôt snímača	1
22	Predný kryt	1
23	Pripojovací vodič snímača	1
24	Skrutka s krížovou hlavou	1
25	Oblúková podložka	1
26	Regulátor napätia	1
27	Ručný pulzný drôt	2
28	Plochá podložka	1
29	Závora	1
30	Kryt riadidiel	1
31	Objímka	1

#	POPIS	MNOŽSTVO
32	Penová rukoväť	2
33	Okrúhly uzáver	2
34	Pružinový gombík	1
35	Plastové puzdro	1
36	Matica gombíka	1
37	Plochá podložka	1
38	Koncový uzáver	2
39	Horizontálna sedlovka	1
40	Okrúhly uzáver	1
41	Skrutka s krížovou hlavou	4
42	Nastaviteľné zariadenie	1
43	Plochá podložka	3
44	Nylonová matica	3
45	Skrutka s krížovou hlavou	2
46	Držiak na fľašu	1
47	Rukoväť	2

Úspešný cvičebný program pozostáva z rozcvičky, aeróbného cvičenia a ochladenia. Celý program urobte aspoň dvakrát, najlepšie trikrát týždenne, medzi tréningami si deň oddýchnite. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť počet tréningov na štyri až päťkrát týždenne.

ZAHŔÁTÍ

Účelom rozcvičky je pripraviť telo na cvičenie a minimalizovať zranenia. Zahrejte sa dve až päť minút pred silovým tréningom alebo aeróbnym cvičením. Vykonávajte činnosti, ktoré zvýšia vašu srdcovú frekvenciu a zahrejú vaše pracujúce svaly. Aktivity môžu zahŕňať rýchlu chôdzu, jogging, skákanie cez švihadlo, skákanie cez švihadlo a beh na mieste.

PREŤAHNUTIE

Strečing je veľmi dôležitý, keď sa svaly zahrievajú po správnom zahriatí a opäť po silovom alebo aeróbnom tréningu. Svaly sa v týchto chvíľach ľahšie natáhajú vďaka zvýšenej teplote, čo výrazne znižuje riziko zranenia. Pretiahnutie by malo trvať 15 až 30 sekúnd.



UPOKOJENIE

Účelom ochladenia je vrátiť telo do normálneho alebo takmer normálneho pokojového stavu na konci každého cvičenia. Správne ochladenie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a umožňuje návrat krvi do srdca.



V případě dotazů nebo chybějících dílů kontaktujte svého prodejce.



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