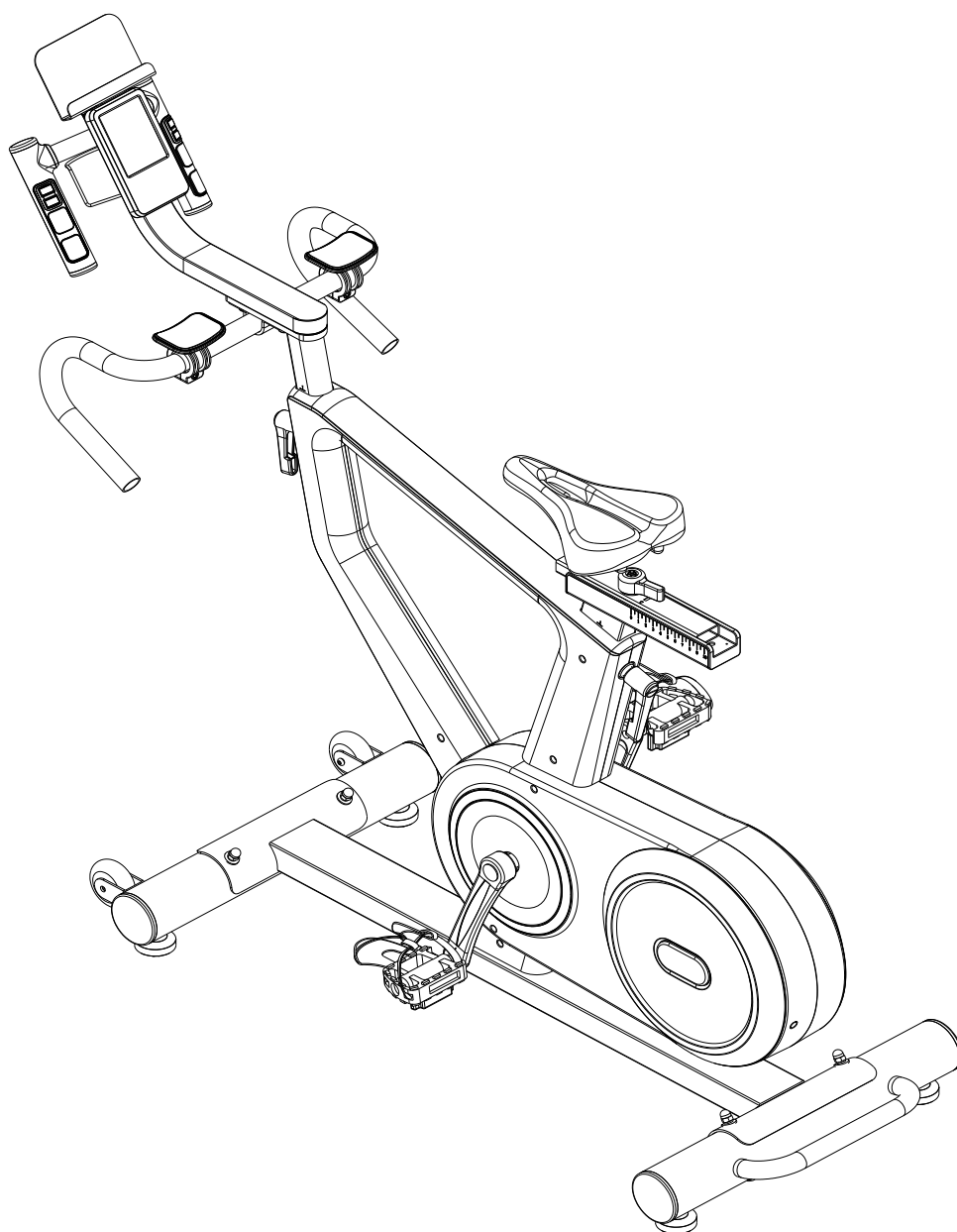


virtuafit

Etappe 2.0i Spinbike

Návod k obsluze



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3 - 4
KONTROLNÍ SEZNAM DÍLŮ	5
MONTÁŽNÍ NÁVOD	6 - 10
PRŮVODCE NASTAVENÍM	11 - 12
ÚDRŽBA	13
ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ	14
KONTROLNÍ PANEL	15 - 20
APLIKACE	21
SERVISNÍ ROZKRES	22
SEZNAM DÍLŮ	23 - 24
POKYNY K TRÉNINKŮM	25

VAROVÁNÍ:

Než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby starší 35 let a osoby se zdravotními problémy. Před použitím trenážeru si přečtěte všechny pokyny. Před sestavením a/nebo použitím trenážeru si prosím pečlivě přečtěte tento návod. Trenážer nepoužívejte bez řádně namontovaných ochranných krytů, protože pohyblivé části mohou způsobit vážné zranění, jsou-li odkryté.

POZOR

- Před sestavením a použitím trenážeru je důležité přečíst si celý návod. Bezpečného a efektivního použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno, udržováno a používáno. Jste odpovědní, aby všichni uživatelé byli informováni o možných rizicích při použití trenážeru a preventivních opatřeních.
- Než začnete cvičit, měli byste se poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda nemáte nějaké zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo by vám bránily ve správném používání trenážeru.
- Naslouchejte svému tělu. 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, točení hlavy, závratě nebo pocity nevolnosti. Pokud se u Vás objeví některý z těchto stavů, měli byste se před dalším cvičením poradit se svým lékařem.
- Osoby se zdravotním postižením by měly používat zařízení pouze za přítomnosti kvalifikovaného odborníka.
- Na cvičení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo do trenážeru zachytit nebo které by mohlo omezovat nebo bránit v pohybu.
- Děti a domácí zvířata udržujte mimo dosah trenážeru. Trenážer je určen pouze pro dospělé.
- V danou chvíli smí trenážer používat pouze jedna osoba.

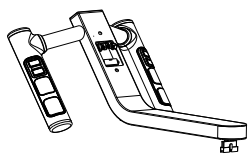
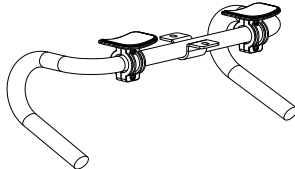
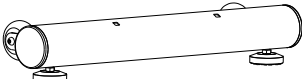
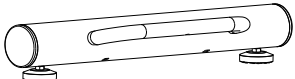
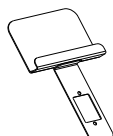
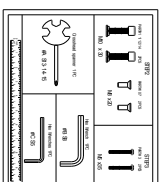
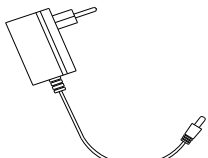
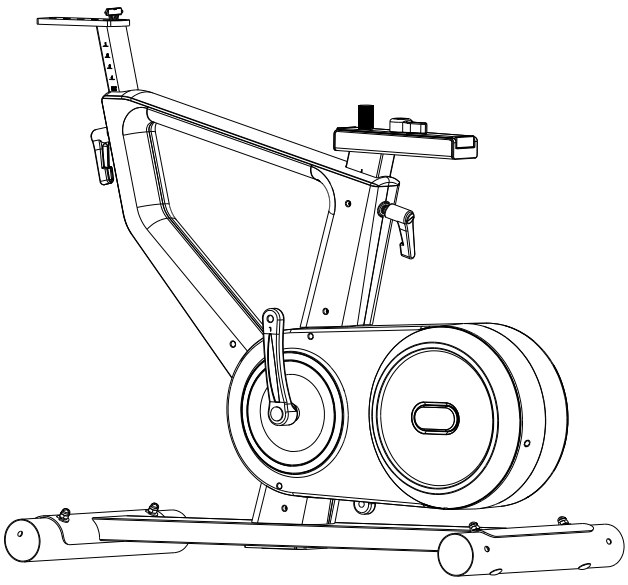
- Po nastavení trenažéru podle návodu k obsluze se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice řádně dotaženy. Používejte pouze díly doporučené a/nebo dodané dovozcem.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je poškozené nebo neopravitelné.
- Trenažér používejte na pevném, rovném povrchu s ochranou podlahy nebo koberce. Pro zajištění bezpečnosti ponechte kolem trenažéru alespoň 0,5 metru volného prostoru.
- Dávejte pozor, abyste nepřibližovali ruce a nohy do blízkosti pohyblivých částí. Do otvorů trenažéru nekládejte žádné předměty.
- Zařízení používejte pouze k účelu popsanému v návodu k obsluze. Používejte pouze příslušenství doporučené výrobcem.
- Zařízení je určeno pro domácí a poloprofesionální použití. Maximální hmotnost uživatele je 140 kg.
- Udržujte prosím na konci rámu prostor alespoň 1 až 2 metry, abyste předešli případným nehodám!
- Trenažér umístěte na čistý a rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec.
- Trenažér je určený pouze pro použití v interiéru, aby nedošlo k jeho poškození. Udržujte jej na suchém, čistém a rovném místě. Je zakázáno používat zařízení k jiným účelům než k tréninkům.

Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčinou závady:

- Údržbářské a opravárenské práce neprovádí oficiální prodejce.
- Nesprávné použití, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Neudržování trenažéru v souladu s pokyny výrobce.

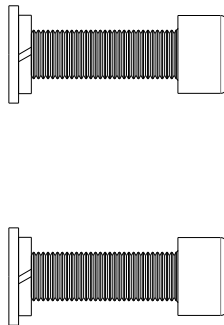
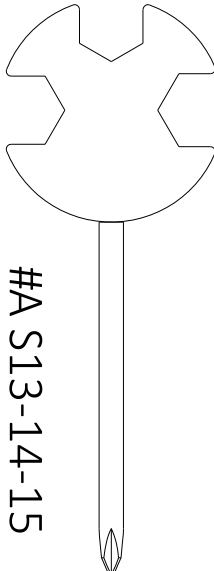
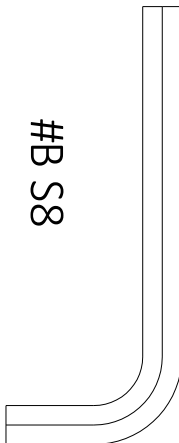
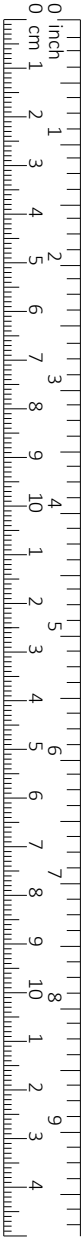
NÁŘADÍ

Po otevření krabice v ní naleznete níže uvedené části:

		
#1 Displej 1 ks	#7 Sloupek displeje 1 ks	#10 Řídítka 1 ks
		
#15 Pár pedálů 1 ks	#25 Přední stabilizátor 1 ks	#30 Zadní stabilizátor 1 ks
		
#34 Sedlo 1 ks	#37 Držák pro iPad 1 ks (volitelný)	Karta Bilster 1 ks
		
#102 Adaptér 1 ks		
		
#108 Hliníkový držák na lahev 1 ks		
	#28 Hlavní rám 1 ks	

NÁŘADÍ

Po otevření krabice v ní naleznete níže uvedené části:

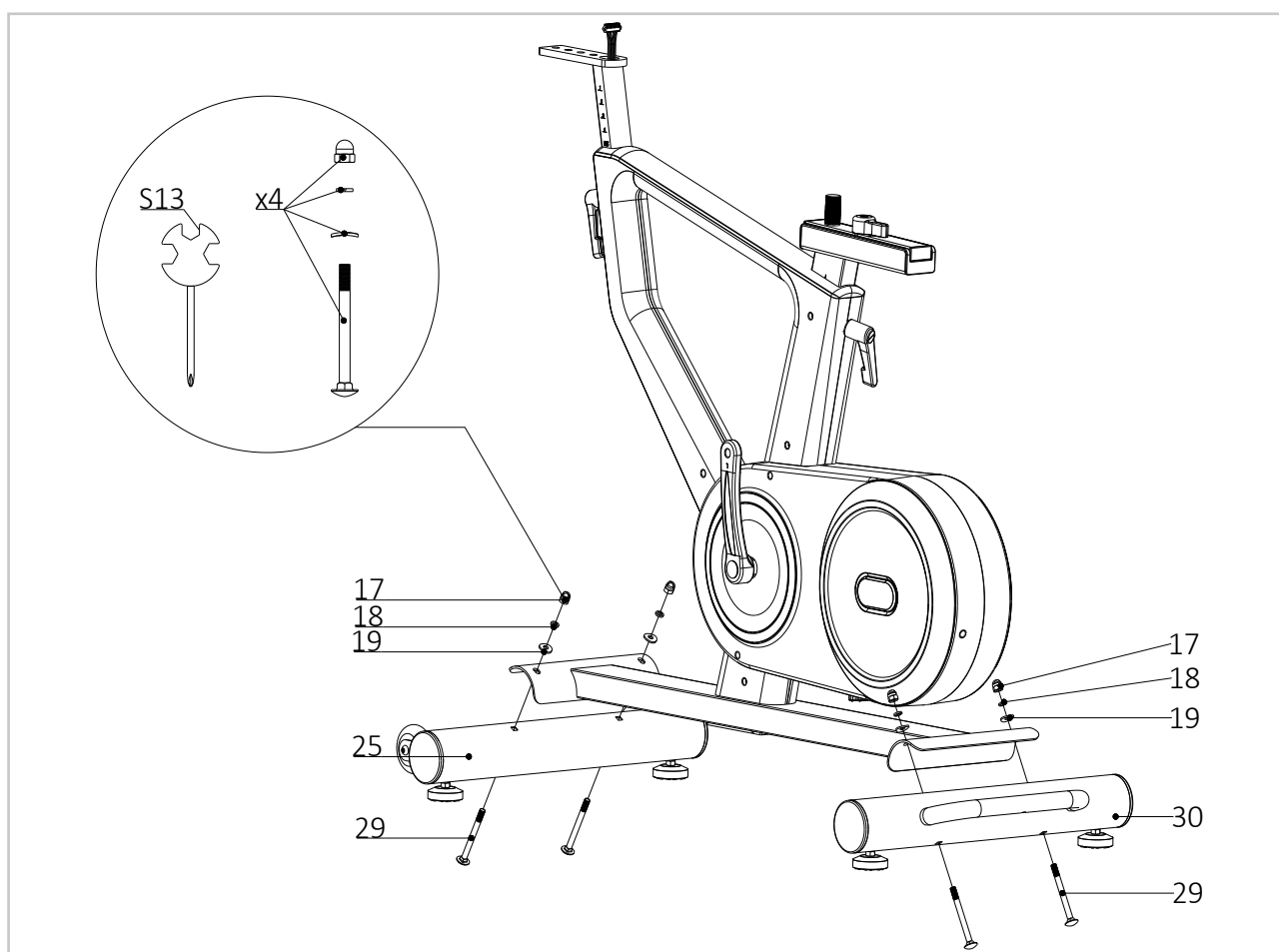
2. KROK		3. KROK	
	DÍL #11/12/14 2 KS		DÍL #3 2 KS
M10 x 30		M8x20	M5x35
	Křížový klíč 1 ks		Šestihranný klíč 1 ks
#A S13-14-15		#B S8	Šestihranný klíč 1 ks
			#C S5
			

Chybějící části: Pokud nějaké části v balení chybí, nejprve pečlivě zkontrolujte pěnový polystyren a samotný spotřebič. Některé části (šrouby, šrouby atd.) jsou již k jednotce připevněny.

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

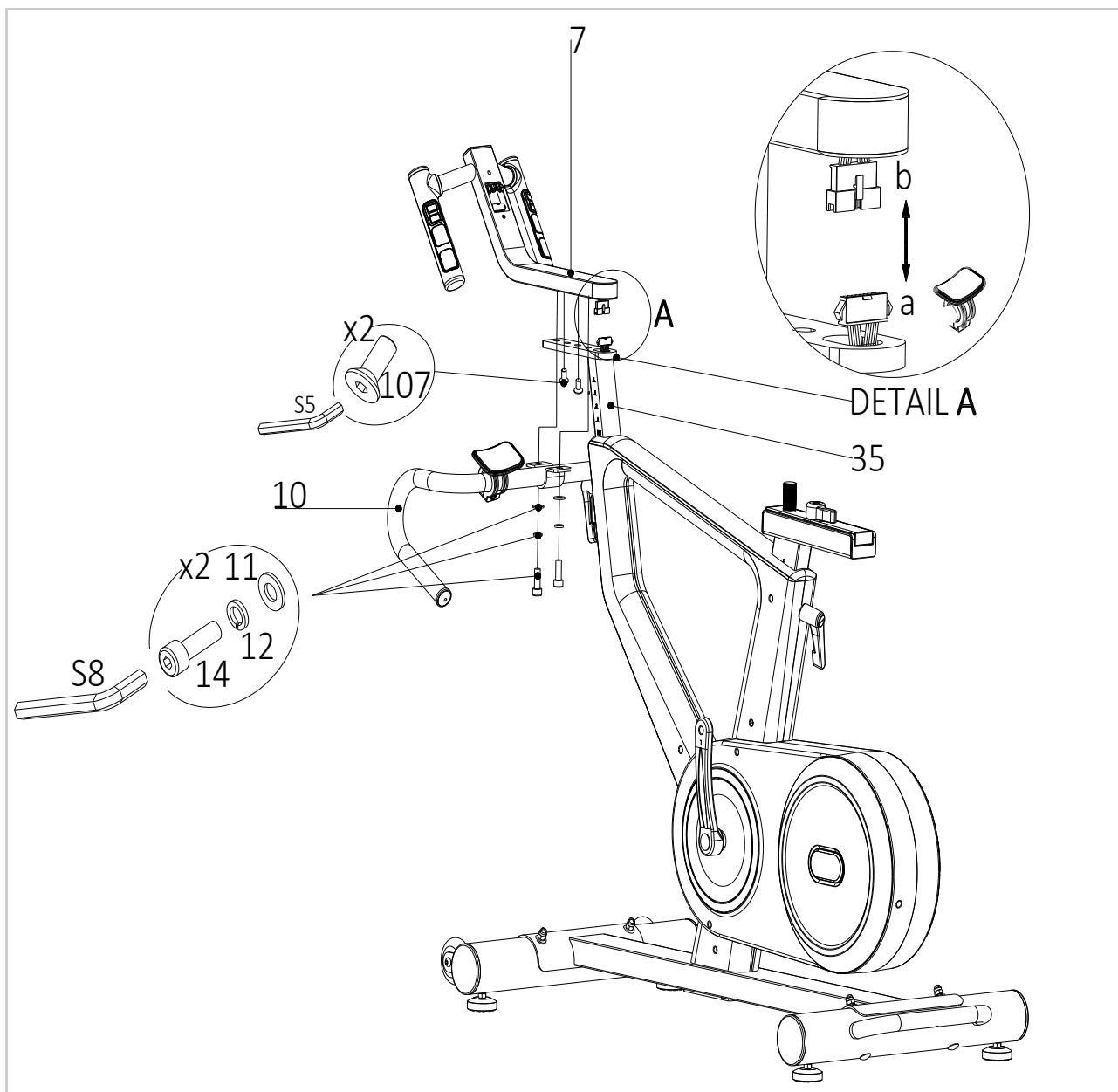
Nástrčné šrouby: Zařízení obsahuje nástrčné šrouby, Ujistěte se, že je klíč zatlačen do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy nástrčného šroubu.

1. KROK



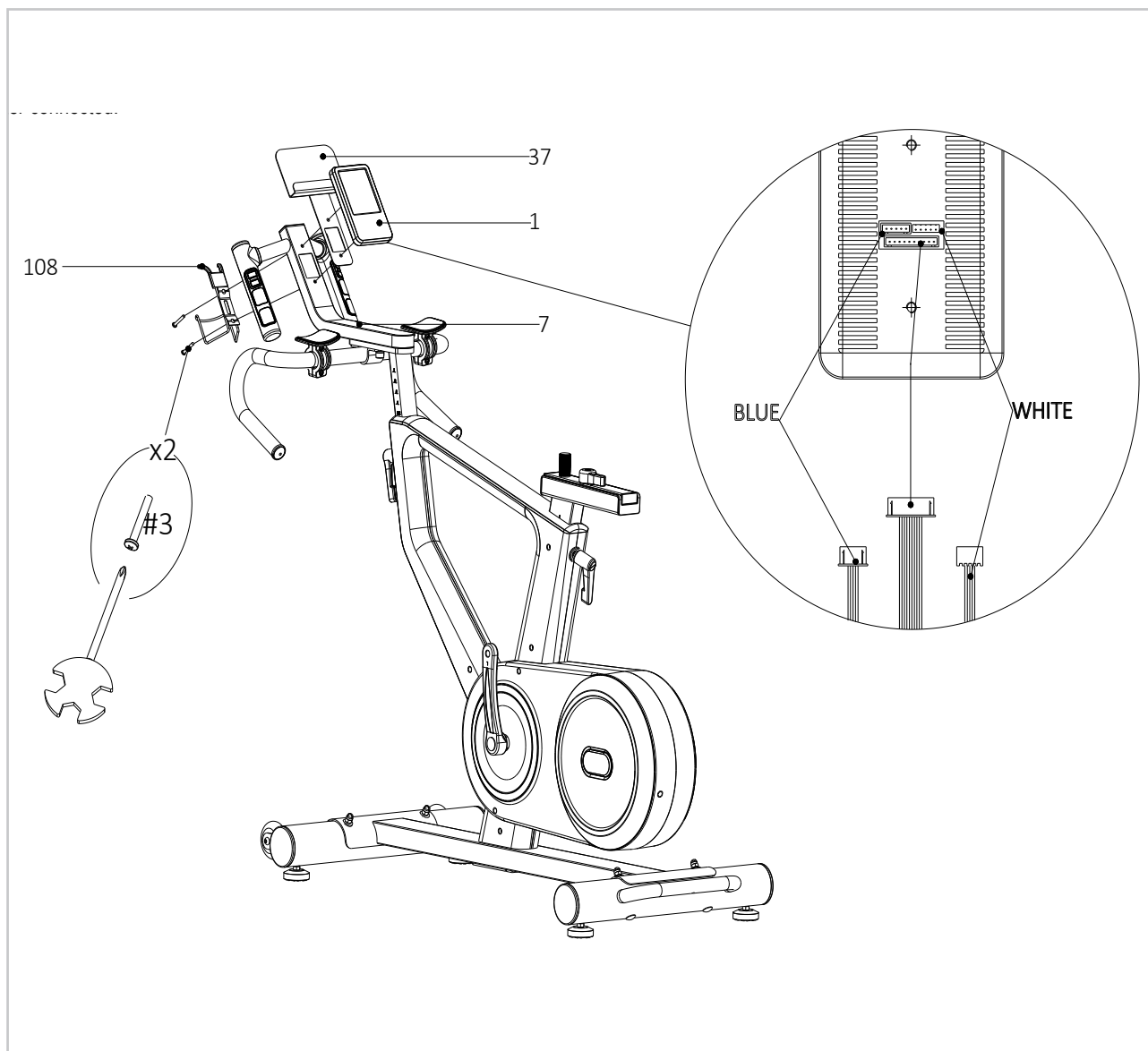
POZNÁMKA! Před připevněním předního a zadního stabilizátoru demontujte ocelovou trubku a upevňovací díly z hlavního rámu. Ujistěte se, že přepravní kolečka na předním stabilizátoru směřují dopředu. Připevněte stabilizátory k hlavnímu rámu.

2. KROK



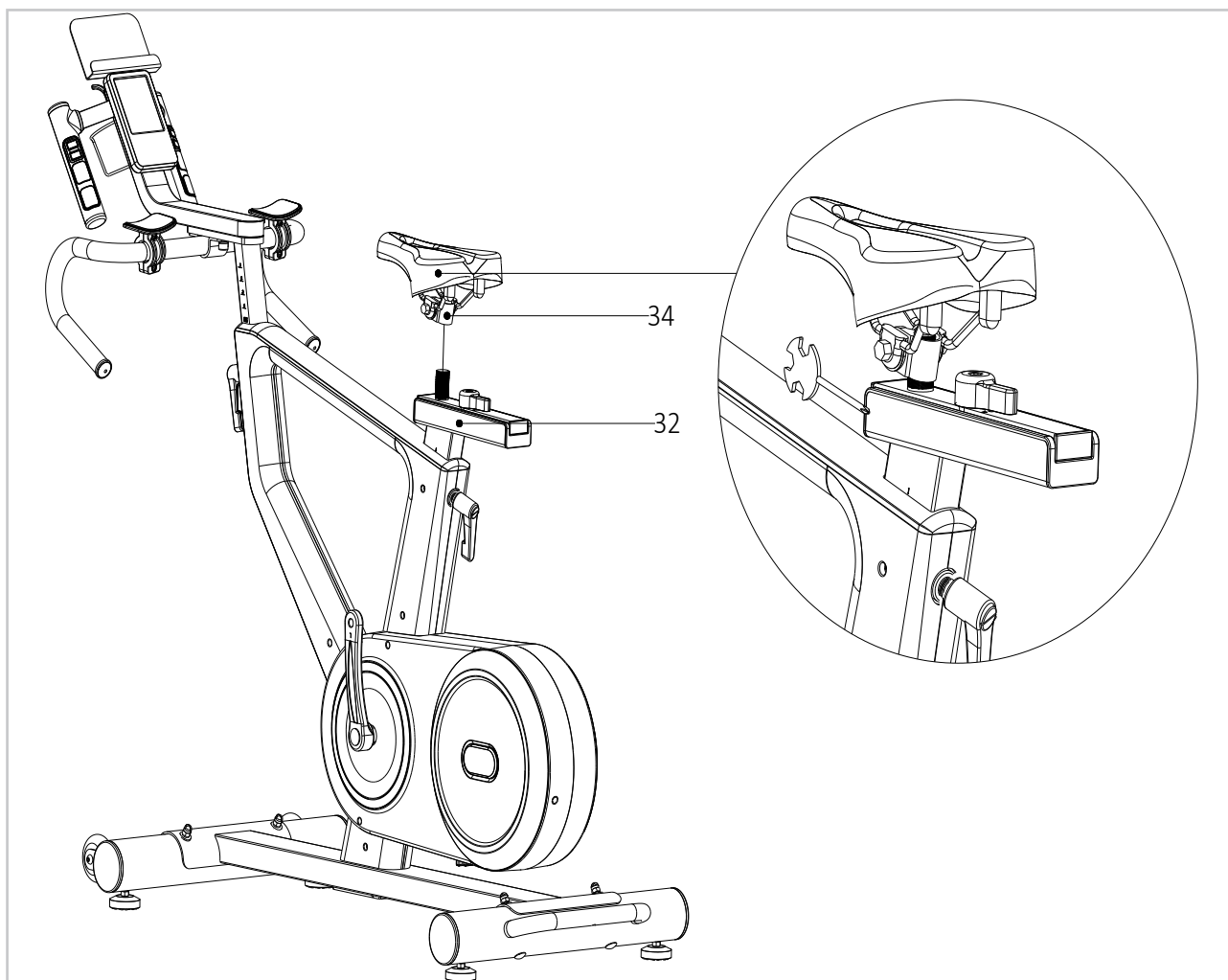
- Kabel senzoru připojte před připevněním řídítek a zadní části měřiče. Ujistěte se, že konektory kabelu (a) a (b) nezapadly do trubky. Zarovnejte svorky na konektorech kabelu a ujistěte se, že jsou konektory zajištěny na místě. Kabel nezkracujte.
- Nejprve připevněte tyč konzoly (7) a poté řídítka (10). Ujistěte se, že směr řídítek je správný.

3. KROK



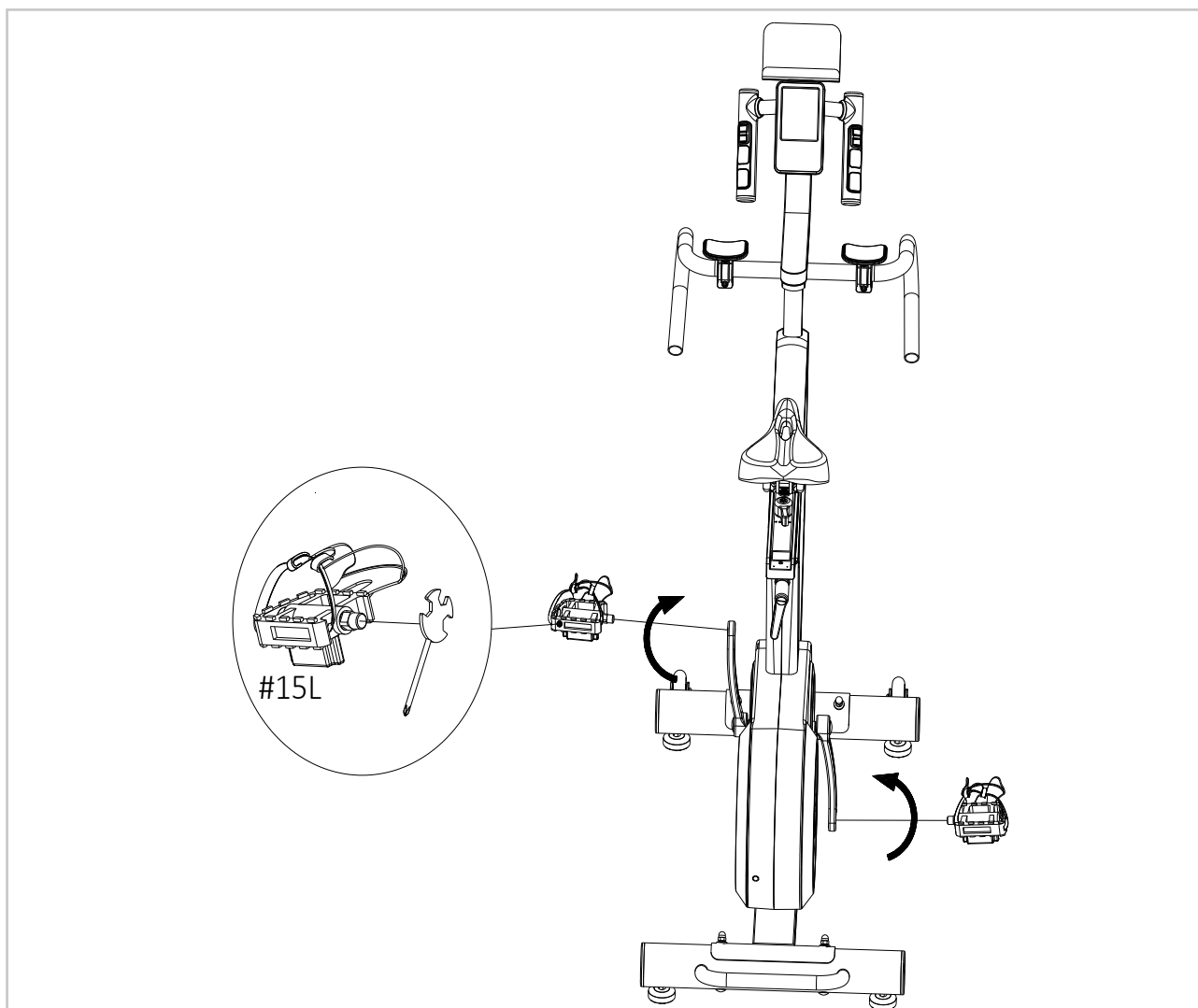
- Před připevněním obrazovky připojte kabely a nezkracujte je. Po připojení zatlačte přebývajcí kabel dolů do zadní části obrazovky. Obrazovku nainstalujte.

4. KROK



- Připevněte sedlo k sedlovému sloupku a pevně jej zajistěte klíčem.

5. KROK



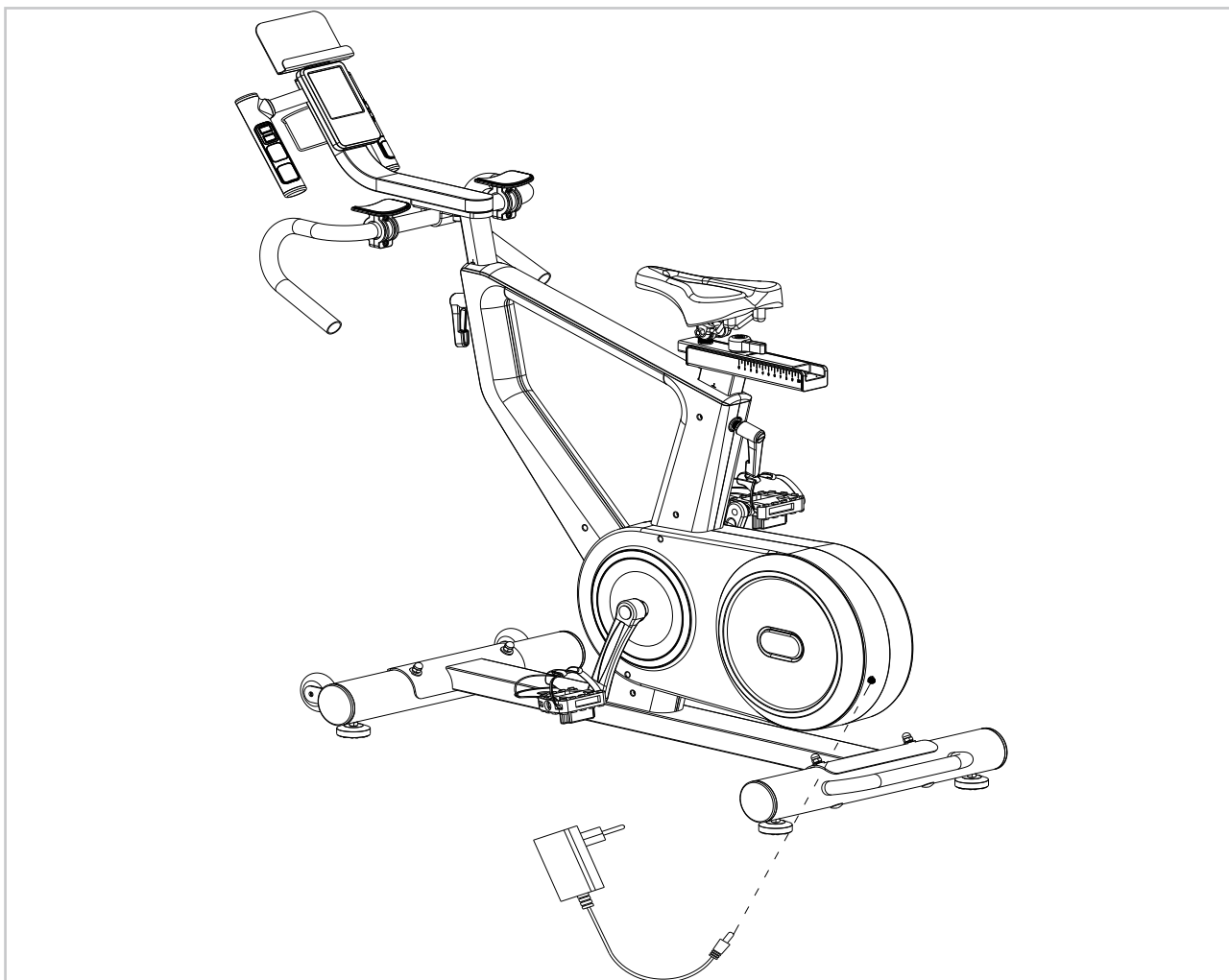
- Instalace pedálů.

POZOR! Levý pedál má reverzní závit. Pedály připevněte na správnou stranu trenažéru. Pravá a levá strana je založena na poloze vsedě na trenažéru. Levý pedál je označen písmenem „L“, pravý pedál je označen písmenem „R“.

POZNÁMKA!

- Pedály pevně utáhněte!
- Pedály: Levý pedál je otočen doleva a pravý pedál je otočen doprava. Otočte pravým pedálem ve směru hodinových ručiček. Pokud utáhnete levý pedál ve směru hodinových ručiček, je možné, že poškodíte závit šroubu pedálu a pedál již nebude možné namontovat.

ADAPTÉR

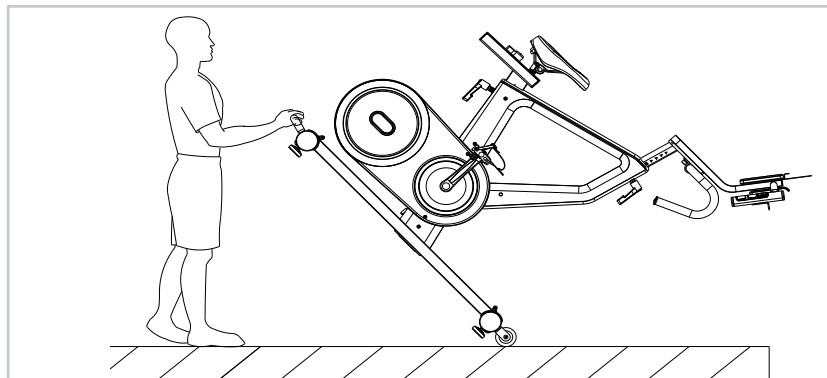


- Konektor adaptéru se nachází na zadní straně jednotky (viz obrázek). Připojte adaptér ke konektoru adaptéru a připojte jej ke zdroji proudu. Nyní můžete trenážér používat.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny díly/šrouby řádně připevněny. Tím zabráníte uvolnění dílů. Jednotku nepoužívejte, dokud nebude zcela sestavena a zkontrolována.

POZNÁMKA! Pokud jednotku delší dobu nepoužíváte, vypněte zdroj napájení.

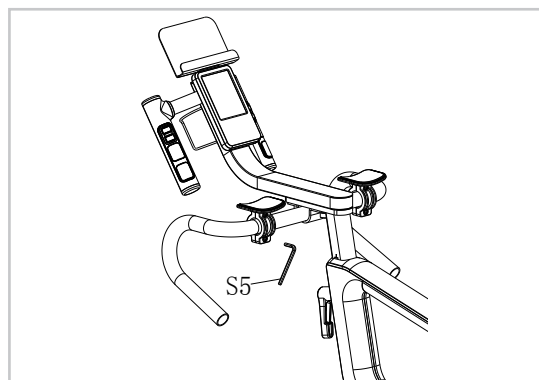
PŘESUN TRENAŽÉRU

o Pro přemístění trenažéru zatlačte řídítka dolů, dokud se transportní kolečka na předním stabilizátoru nedotknou země. S transportními kolečky na zemi můžete kolo snadno přepravit na požadované místo.



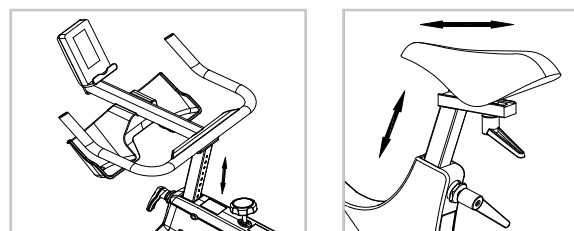
NASTAVENÍ LOKETNÍCH PODLOŽEK

Odjistěte šrouby na loketních podložkách pomocí imbusového klíče S5, nastavte je do pohodlné polohy a poté šrouby utáhněte.



NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK A SEDLA

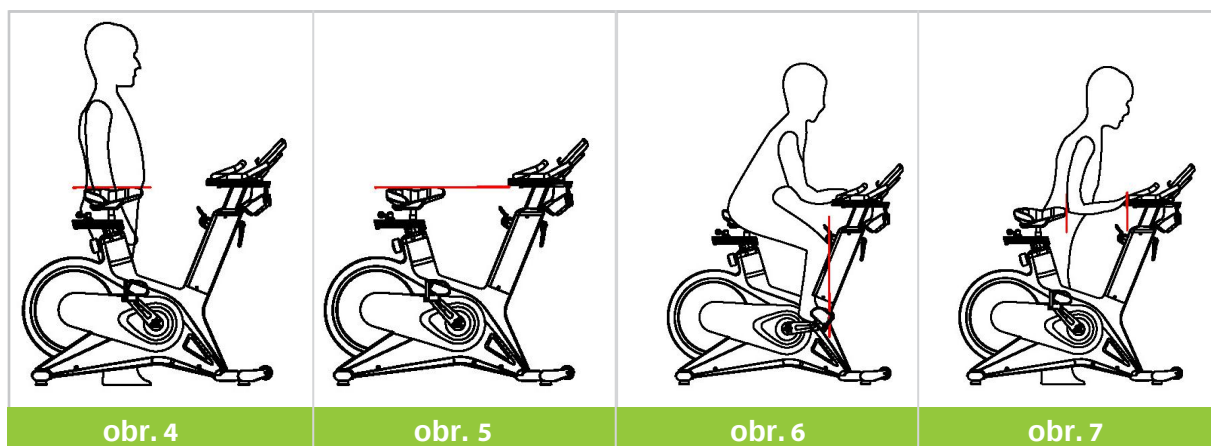
Před cvičením upravte polohu řídítek a sedla podle vaší výšky. Otáčením nastavovací rukojeti uvolněte díly proti směru hodinových ručiček. Pro upevnění dílů otáčejte nastavovací rukojetí ve směru hodinových ručiček. Sedlo a rukojeť lze nastavit ve směru znázorněném na obrázku 3.



obr. 3.

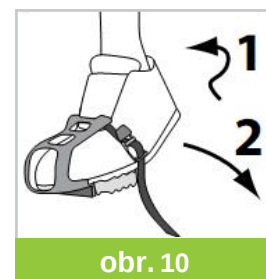
1. Postavte se vzpřímeně vedle kola a nastavte sedlo do vhodné polohy, viz obr. 4.
2. Výšku řídítek nastavte tak, aby jejich nejnižší část byla ve stejné výšce jako sedlo, viz obr. 5.
3. Nastavte přední a zadní polohu sedáku. Když je chodidlo v popředí, koleno těsně přesahuje chodidlo, viz obr. 6.

4. Nastavte řídítka, vzdálenost mezi sedlem a řídítky se rovná délce vašeho předloktí, viz obr. 7.



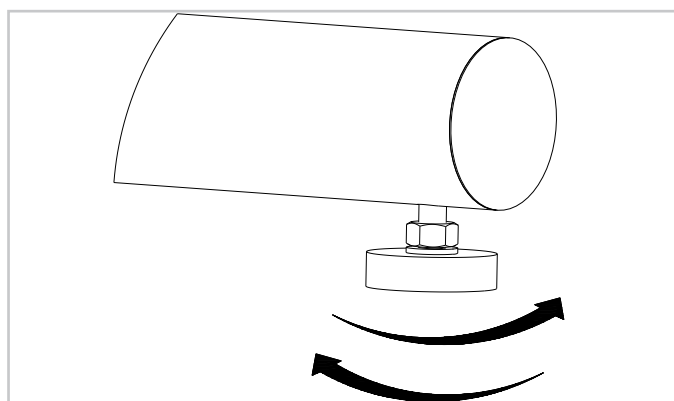
UTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ BEZPEČNOSTNÍHO PÁSU NA PEDÁLU

1. Vložte nohu do pedálu a utáhněte bezpečnostní pás směrem nahoru na správné místo jako na obrázku 9.
2. Při sesedání z kola nejprve stiskněte bezpečnostní tlačítko a poté uvolněte bezpečnostní pás směrem nahoru, jak je znázorněno na obrázku 10.

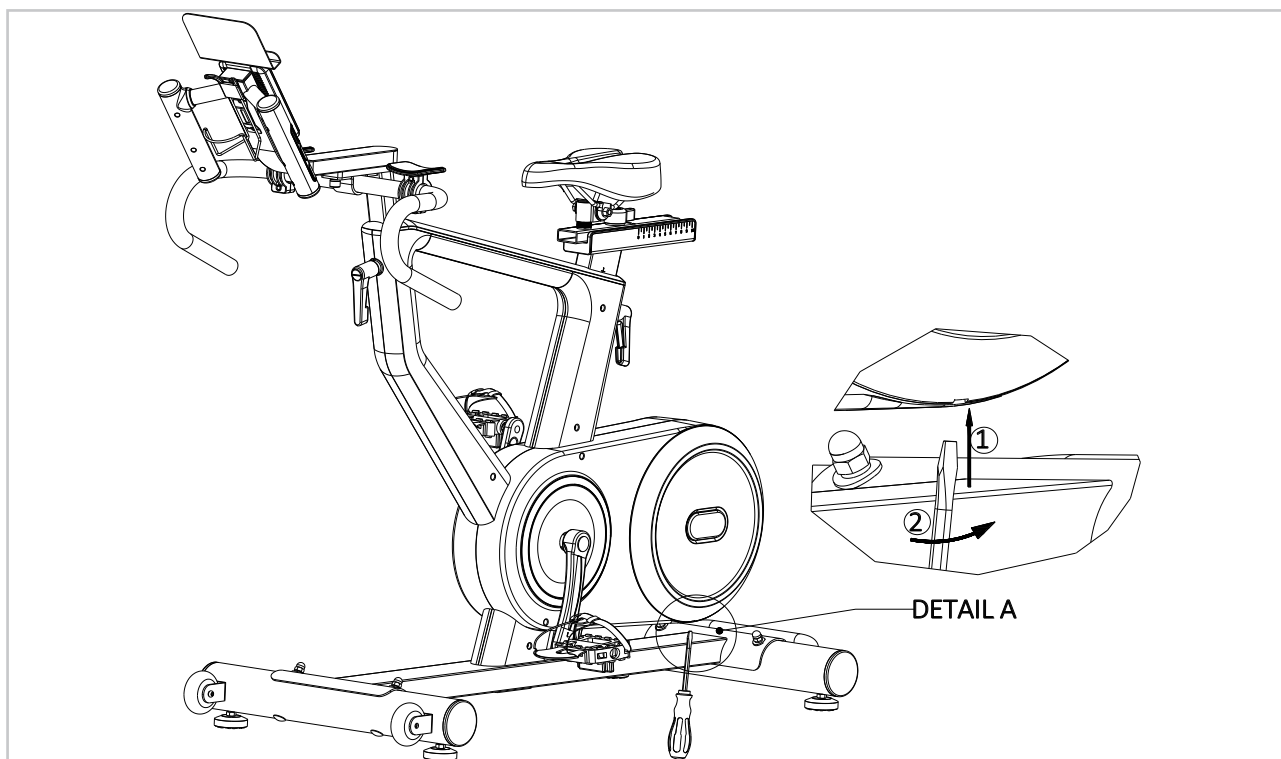


VYROVNÁNÍ

Vždy se ujistěte, že trenažér stojí na stabilním povrchu. Pokud si nejste jisti, můžete pod kolo umístit gumovou podložku, abyste získali větší přilnavost k podlaze. Potřebujete-li mírně upravit stabilitu, můžete tak učinit jednoduchým otočením nastavitelných konců na obou stranách rámu.



OTEVŘENÍ KRYTU ŘETĚZU



1. Nejprve si připravte drážkový šroubovák a křížový šroubovák.
2. Poté najděte otvor na spodní straně krytu řetězu a vložte drážkový šroubovák do otvoru.
3. Šroubovákem desku mírně otevřete.
4. Pomocí křížového šroubováku odstraňte všechny šrouby.

RUČNÍ SNÍMAČE TEPU

Fitness zařízení VirtuFit je vybaveno ručními snímači tepu pro měření tepové frekvence. Ruční snímače tepu jsou umístěny na řídítkách. Snímače fungují pouze tehdy, když se jich obou současně na několik sekund dotknete. 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 tepové frekvence.

POZNÁMKA! *Ruční snímače tepu nepoužívejte v kombinaci s bezdrátovým přijímačem tepové frekvence, abyste předešli chybám.*

Bezdrátový přijímač tepové frekvence (5 kHz)

Trenažér VirtuFit je vybaven bezdrátovým přijímačem tepové frekvence. Použijte snímač srdečního tepu, který pracuje na frekvenci 5 kHz. Je důležité, aby byly elektrody mírně vlhké a aby vám snímač tepové frekvence dobře seděl na těle. Správné pokyny naleznete v uživatelské příručce k monitoru tepové frekvence. Nesprávné použití monitoru srdeční frekvence může způsobit abnormální hodnoty.

POZNÁMKA!

- ***Bezdrátový vysílač tepové frekvence není součástí standardní výbavy tohoto fitness zařízení. Pro nákup kontaktujte svého prodejce.***
- ***Bezdrátový vysílač tepové frekvence nepoužívejte v kombinaci s ručními snímači tepu, abyste předešli chybám.***

VAROVÁNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, poraďte se s lékařem před použitím bezdrátového vysílače tepové frekvence.
- 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 m od konzole.
- Bezdrátový vysílač tepové frekvence vždy noste přímo na těle pod oblečením.

NAsAZENÍ HRUDNÍHO PÁSU

Tento produkt je kompatibilní se standardním detektorem srdečního tepu 5,3 kHz. Během tréninku se funkce srdeční frekvence zobrazují na displeji, máte-li nasazený hrudní pás. Chcete-li získat přesné údaje, hrudní pás musí být v přímém kontaktu s vaší pokožkou. Po nasazení hrudního pásu se otočte čelem ke konzole displeje po dobu minimálně 15 sekund. To umožňuje přijímači v konzole rozpoznat signál z hrudního pásu.

- Opatrně navlhčete zadní část řemínku vodou z vodovodu (obrázek A).
- **POZNÁMKA!** Nepoužívejte deionizovanou vodu. Neobsahuje správné minerály a soli k vedení elektrických impulsů.
- Nastavte popruh a upevněte jej kolem hrudníku. Popruh by měl přiléhat k tělu, ne omezovat (obrázek B).
- Ujistěte se, že hrudní pás je nasazená správnou stranou nahoru, leží vodorovně přes hrudník a je uprostřed hrudníku (obrázek C). Po dokončení těchto kroků jste připraveni zobrazit svou srdeční frekvenci.



Diagram A



Diagram B



Diagram C

CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (THR)

POZNÁMKA! Toto je pouze orientační informace a výkon bude záviset na vaší kondici a zdraví.

Jak intenzivně byste měli trénovat?

- Při cvičení byste se měli snažit zůstat v zóně cílové tepové frekvence (THR).
- V tabulce cílové tepové frekvence zjistíte orientační hodnoty THR pro váš věk.
- Vždy cvičte podle toho, jak se cítíte. Pokud se vám točí hlava nebo pocítíte závrať, okamžitě přestaňte cvičit a odpočívejte.

Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, pokud bude trenažér dobře sestaven a udržován. Jste odpovědní zajistit pravidelnou údržbu trenažéru. Díly, které jsou již použité a/nebo poškozené, musí být před dalším používáním vyměněny. Trenažér smí být používán pouze uvnitř a skladován mimo dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teplot/vlhkosti. Tyto nepříznivé vlivy mohou mít vážný dopad na elektrické součásti a pohyblivé části.

DENNÍ ÚDRŽBA

- Po každém použití trenažér očistěte a odstraňte pot. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
- Zkontrolujte, zda je kolejnice pod sedlem zbavena prachu a nečistot.

POLOLETNÍ ÚDRŽBA

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojující pohyblivé části zařízení a podle potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí, v případě potřeby použijte silikonový sprej.

ČIŠTĚNÍ

VAROVÁNÍ

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

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

Noste čisté boty, abyste snížili riziko zašpinění trenažéru.

PRODLOUŽENÍ ŽIVOTNOSTI

- Stojan je zajištěn imbusovými šrouby. Ujistěte se, že jsou šrouby vždy pevně utaženy. Pokud nejsou dostatečně utažené, může dojít k prasknutí.
- Pokud je k trenažéru připojen hlavní vypínač (zapnuto/vypnuto), měli byste jej vždy po vypnutí použít.

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

Na displeji se nezobrazují žádné hodnoty

Pokud displej neukazuje žádné hodnoty, zkontrolujte kabely snímačů a kabely v zadní části displeje. Pokud displej stále nefunguje, zkuste senzorem mírně pohnout.

Zařízení vydává zvuky

V případě potřeby namažte díly silikonovým sprejem. Zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby dotaženy. Může se stát, že šroub je příliš volný nebo příliš utažený, což způsobuje tření a trenážér vydává různé zvuky. Pokud je tomu tak, pokuste se zjistit, odkud zvuk pochází a poté tento šroub utáhněte nebo povolte. Vždy je důležité, aby bylo možné šrouby povolit rukou. Pokud to není možné, je šroub příliš utažený.

Dále se může stát, že se setrvačnick při každém šlápnutí opře o kabel. To může způsobit hluk, ale váš trenážér to nepoškodí. Chcete-li zvuk odstranit, otevřete kryt a posuňte kabel nebo jej upevněte například pomocí pásky.

Konzole nefunguje

Pokud při šlapání nezachytíte žádný signál, zkontrolujte správné připojení kabelu.

Nefunguje zobrazení tepové frekvence

Důvody mohou být různé:

- Kabely snímače, které vedou od snímače tepové frekvence k displeji, nejsou správně nainstalovány nebo se během používání uvolnily
- Senzory mohou zvlhnout, zašpinit se nebo zamastit. Důležité je jejich pravidelné čištění.

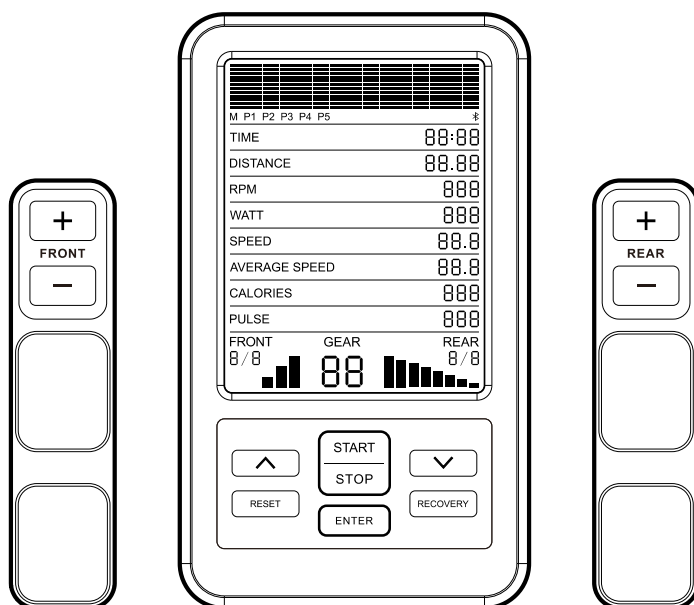
CHYBOVÉ KÓDY

KÓD	MOŽNÉ PŘÍČINY	KONTROLA	ŘEŠENÍ
E1	Motor správně nefunguje	Zástrčka kabeláže motoru není zasunuta do svorky	Připojte zástrčku nebo vyměňte motor. Pokud to nepomůže, vyměňte motor.
	Přerušení kabelu v trenažéru	Zkontrolujte kabel, zda není poškozený,	Kabel vyměňte.
	Displej nemá žádný odpovídající řídicí signál pro motor		Vyměňte konzoli.
E2	Po spuštění testu v režimu testu tělesného tuku se snímač tepové frekvence nezobrazí rychle, jak je třeba.		Po zahájení testu držte monitor tepové frekvence v ruce do 3 sekund
	Displej nemůže zobrazit hodnotu srdečního tepu.	Zkontrolujte, zda se hodnota tepové frekvence zobrazuje v jiných režimech.	Pokud se ani v jiných režimech nezobrazuje hodnota tepové frekvence, vyměňte displej; pokud se stále nezobrazuje žádná hodnota, vyměňte kabel konektoru tepové frekvence

POZNÁMKA!

- **Obrazovka musí být vybavena napájecím adaptérem 9V/1A. Když se na obrazovce objeví abnormální zobrazení, odpojte ji a znovu ji zapojte.**
- **Bez jakékoli aktivity přejde konzole po pěti minutách do pohotovostního režimu.**

KONZOLE



TLAČÍTKO	FUNKCE (MODEL TOUCHPAD)
^/v	Nahoru/dolů Zvolte program nebo zvýšte/snižte hodnoty.
RESET	Stisknutím „RESET“ se vrátíte na hlavní obrazovku. Stiskněte a podržte pro resetování. Návrat do manuálního režimu v jakémkoli režimu (kromě U1-U4, FAT, Custom Heart Rate); zbývající data budou vymazána.
RECO	Recovery, test zotavení tepové frekvence.
ENTER	Potvrdíte hodnotu. Během režimu zastavení přepínáte jednotlivé položky nastavení.
ST./SP.	Start/Stop. Stiskněte „ST./ST“ k zastavení nebo zahájení cvičení.
+/- FRONT	Zvýšte nebo snižte přední převod (na řídítkách vlevo).
+/- REAR	Zvýšte nebo snižte zadní převod (na řídítkách vpravo).

FUNKCE

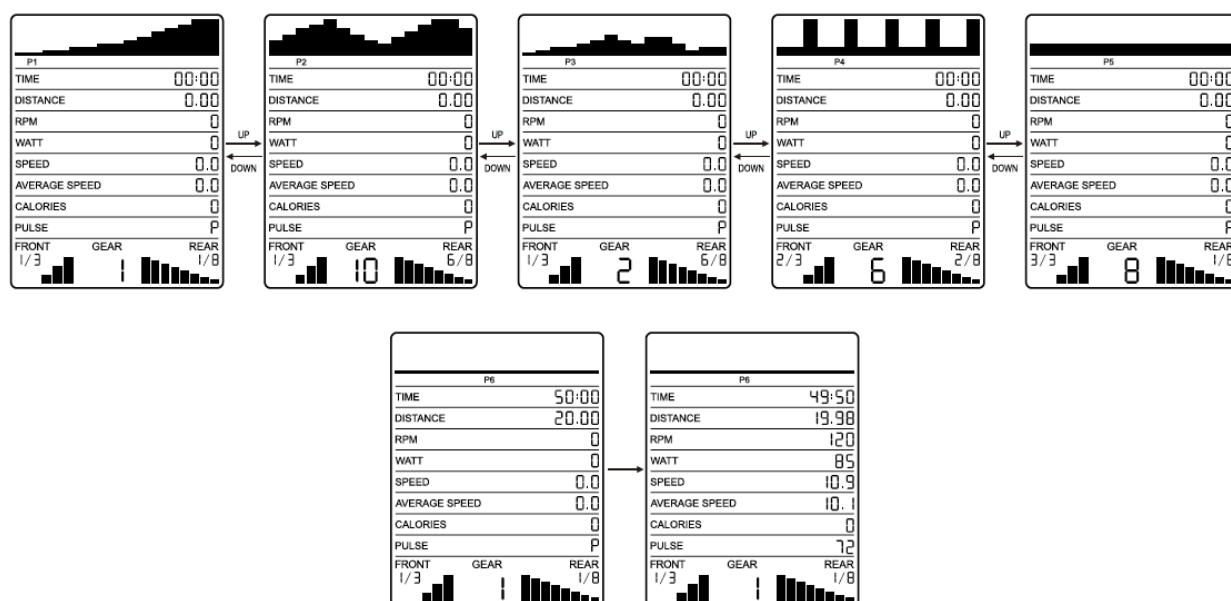
FUNKCE	VYSVĚTLENÍ
TIME	Zobrazí se celkový čas jízdy od začátku do konce cvičení.
SPEED	Rychlost cvičení se zobrazí, jakmile začnete cvičit.
DISTANCE	Vzdálenost každého tréninku se zobrazí, když začnete cvičit.
AVERAGE SPEED	Průměrná rychlost během celého tréninku.
CALORIES	Zobrazí se celkový počet kalorií od začátku do konce cvičení.
PULSE	Aktuální tepová frekvence se zobrazí po 6 sekundách, pokud je detekována.
RPM	Otáčky za minutu.
WATT	Zobrazuje výkon ve wattech.
GEAR	24 úrovní odporu
FRONT	Přední převod 1-3
REAR	Zadní převod 1-8

1. Stisknutím tlačítka <ST./SP.> spustíte cvičení.
2. V režimu nastavení stiskněte klávesu <ENTER> pro výběr položek (čas, vzdálenost, kalorie, věk).
3. Stisknutím tlačítka <^/v> upravte nastavení nahoru nebo dolů a stisknutím tlačítka <ENTER> vyberte další položku.
4. Po dokončení nastavení se automaticky ukončí režim nastavení nebo můžete přímo stisknout klávesu <ST./SP.> pro spuštění.
5. Při tréninku se automaticky upraví odpor podle nastaveného programu, nebo můžete pomocí klávesy <^/v> hodnotu zvýšit nebo snížit.
6. Pokud jste nastavili čas, vzdálenost nebo kalorie, bude se během tréninku tato položka odpočítávat. Jakmile dosáhnete nuly, cvičení se automaticky zastaví a zazní zvukový signál.
7. Při tréninku zastavíte trenažér stisknutím tlačítka <ST./SP.>.

PROGRAMY

PROGRAMY

1. Stiskněte klávesu <^/v> pro výběr různých programových režimů: P1 režim stoupání, P2 horský režim, P3 dálniční režim, P4 intervalový režim, P5 relaxační režim, P6 okruhový režim.
2. Stiskněte klávesu <ST./SP.> pro zahájení tréninku nebo stiskněte klávesu <ENTER> pro vstup do režimu nastavení.
3. V režimu nastavení stiskněte klávesu <ENTER> pro výběr nastavených položek (čas, vzdálenost, kalorie, věk).
4. Stisknutím klávesy <^/v> upravte nastavení nahoru nebo dolů a stisknutím klávesy <ENTER> vyberte další položku.
5. Po dokončení se automaticky ukončí nastavení nebo můžete přímo stisknout klávesu <ST./SP.> pro spuštění.
6. Při tréninku se automaticky upraví odpor podle nastaveného programu, nebo můžete pomocí klávesy <^/v> hodnotu zvýšit nebo snížit.
7. Pokud jste nastavili čas, vzdálenost nebo kalorie, bude se během tréninku tato položka odpočítávat. Jakmile dosáhnete nuly, cvičení se automaticky zastaví a zazní zvukový signál.
8. Při tréninku zastavíte trenažér stisknutím tlačítka <ST./SP.>.

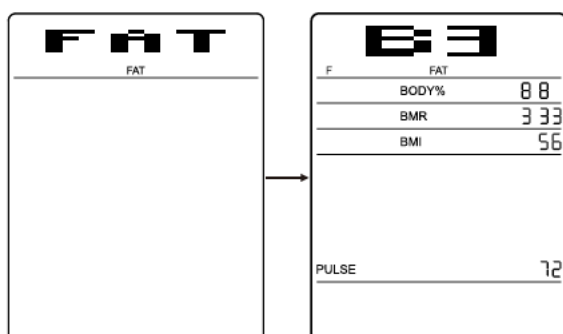


TĚLESNÝ TUK

1. Stiskněte klávesu <ENTER> pro vstup do režimu nastavení.
2. V režimu nastavení je pořadí nastavení: pohlaví -> výška -> váha -> věk. Stisknutím <^/v> hodnotu zvýšíte nebo snížíte.
3. M znamená muž; F znamená žena.
4. Po stisknutí tlačítka <ST./SP.> na 8 sekund pro spuštění testu se na displeji zobrazí BMI - body mass index, FAT % - procento tělesného tuku a BMR - bazální metabolismus.

POZNÁMKA! Před testem stiskněte snímač tepové frekvence a nepřetržitě udržujte normální tepovou frekvenci.

5. Test bychom měli provádět, pokud jsme uvolnění a srdeční frekvence je klidná.



6. BMI (body mass index)

Gender/age	Thin	Normal	Slightly fat	Fat	Obese
Male ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Male > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Female ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Female > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

TĚLESNÝ TUK (v procentech)

Gender	Low	Medium	Medium/High	High
Male	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Female	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMR (bazální metabolismus, tj. průměrný počet kalorií vynaložených denně k udržení základního stavu přežití). Referenční hodnota: 1300 ± 100 (22-40 let).

TĚLESNÝ TYP

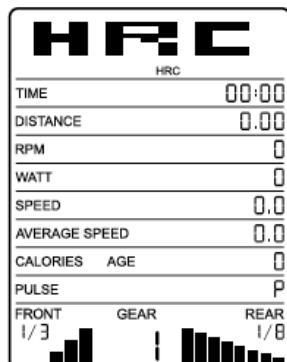
B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Extremely thin	Thin	Relatively thin	Below normal	Normal	Above normal	Overweight	Obese	Extremely obese

HRC

1. Stiskněte klávesu <ENTER> pro vstup do režimu nastavení. V režimu nastavení je pořadí nastavení: čas -> vzdálenost -> kalorie -> cílová tepová frekvence.
2. Stisknutím <^/v> zvýšíte nebo snížíte hodnotu.
3. Stisknutím tlačítka <ST./SP.> spustíte cvičení. Odpor se automaticky přizpůsobí cílové tepové frekvenci při cvičení.
4. Pokud jste nastavili čas, vzdálenost nebo kalorie, bude se během tréninku tato položka odpočítávat. Jakmile dosáhnete nuly, cvičení se automaticky zastaví a zazní zvukový signál.

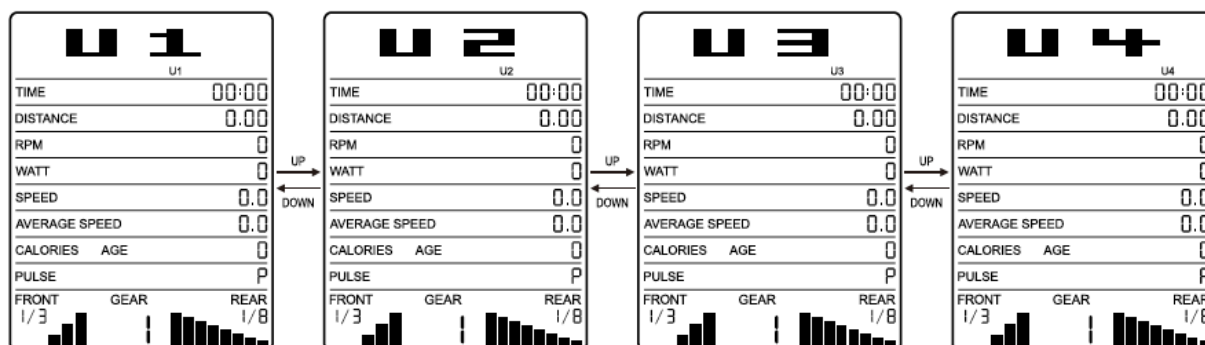
5. Při tréninku zastavíte trenažér stisknutím tlačítka <ST./SP.>.

POZNÁMKA! Pro lepší zážitek z funkce HRC doporučujeme, aby uživatelé nosili během cvičení bezdrátový hrudní pás. Pokud displej nezjistí hodnotu tepové frekvence, odpor se sice automaticky nezmění, ale můžete dále pokračovat ve cvičení.



UŽIVATELSKÝ PROGRAM

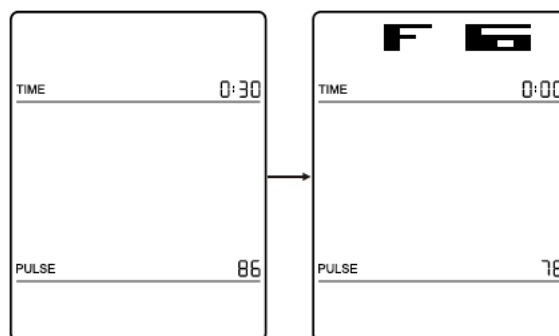
1. Stisknutím <^/v> zvolte režim U1 - U4.
2. Stiskněte <ST./SP.> pro zahájení cvičení nebo stiskněte klávesu <ENTER> pro přechod do režimu nastavení.
3. V režimu nastavení je následující pořadí nastavení: čas -> vzdálenost -> kalorie -> hodnota odporu v každém sloupci.
4. Stisknutím <^/v> zvýšíte nebo snížíte hodnotu a stisknutím přejdete na další položku.
5. Stisknutím tlačítka <ST./SP.> spustíte trénink. Během tréninku stiskněte <^/v> pro zvýšení nebo snížení úrovně odporu.
6. Pokud jste nastavili čas, vzdálenost nebo kalorie, bude se během tréninku tato položka odpočítávat. Jakmile dosáhnete nuly, cvičení se automaticky zastaví a zazní zvukový signál.
7. Při tréninku zastavíte trenažér stisknutím tlačítka <ST./SP.>.



ZOTAVENÍ

1. Když se na displeji zobrazí hodnota tepové frekvence v tréninkovém režimu, stiskněte klávesu <RECOVERY> nebo <RECO> a sledujte tepovou frekvenci.
2. TIME zobrazí „0: 60“ (sekundy), odpočítávání začíná v 60 sekundách a systém zahájí testování.
3. Když se na displeji odpočítá čas na „0:00“, na hlavním displeji se zobrazí F1 ~ F6, což indikuje úroveň obnovení srdeční frekvence. Při zátěži je doporučeno testovat hodnotu tepové frekvence v rozsahu aerobní tepové frekvence, aby výsledek testu nebyl ovlivněn příliš vysokou nebo příliš nízkou hodnotou.

$F1 = 1.0$	Optimum
$1.0 < F2 < 2.0$	Good
$2.0 < F3 < 2.9$	Relatively good
$3.0 < F4 < 3.9$	Normal
$4.0 < F5 < 5.9$	Relatively poor
$F6 = 6.0$	Poor



TEP

Trénink podle tepové frekvence, viz strana 16 tohoto návodu.

AGE	TRAINING ZONE
	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156

AGE	TRAINING ZONE
	MIN-MAX (BPM)
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

BLUETOOTH/APLIKACE

1. Zapněte Bluetooth na vašem mobilního telefonu, spusťte aplikaci FitShow APP a klikněte na „Search Device“.
2. Vyberte zařízení a klikněte na „Connect“. V tuto chvíli se na obrazovce rozsvítí ikona Bluetooth.
3. Stiskněte Enter pro výběr režimu scénického cvičení. Výchozí nastavení nemá žádný scénický režim.
4. Pro spuštění cvičení klikněte na tlačítko „Start“.
5. Můžete vybrat „Control“ a umožnit tak aplikaci ovládat vaše zařízení.
6. Kliknutím na tlačítko „Stop“ ukončíte cvičení a nahrajete informace.

POZNÁMKA! Pokud po připojení k aplikaci dojde k chybě, znovu se připojte nebo na displeji stiskněte tlačítko RESET pro obnovení a připojení.

NÁVOD

1. Ke skenování QR kódu pomocí telefonu nebo tabletu se systémem Android nebo IOS je vyžadována aplikace pro skenování QR kódu. Tuto aplikaci lze stáhnout v App Store nebo Google Play Store.
2. Naskenujte jeden z níže uvedených QR kódů a přejděte přímo na místo v App Store nebo Google Play Store, kde se aplikace nachází a lze ji stáhnout.
3. Naskenujte QR kód vpravo a přejděte do uživatelské příručky aplikace. Návod popisuje krok za krokem, jak má být aplikace připojena k zařízení, jak aplikace funguje a jaké jsou možnosti.

ZWIFT



APP STORE
ZWIFT



GOOGLE PLAY
ZWIFT



USER MANUAL
ZWIFT

FITSHOW



APP STORE
FITSHOW

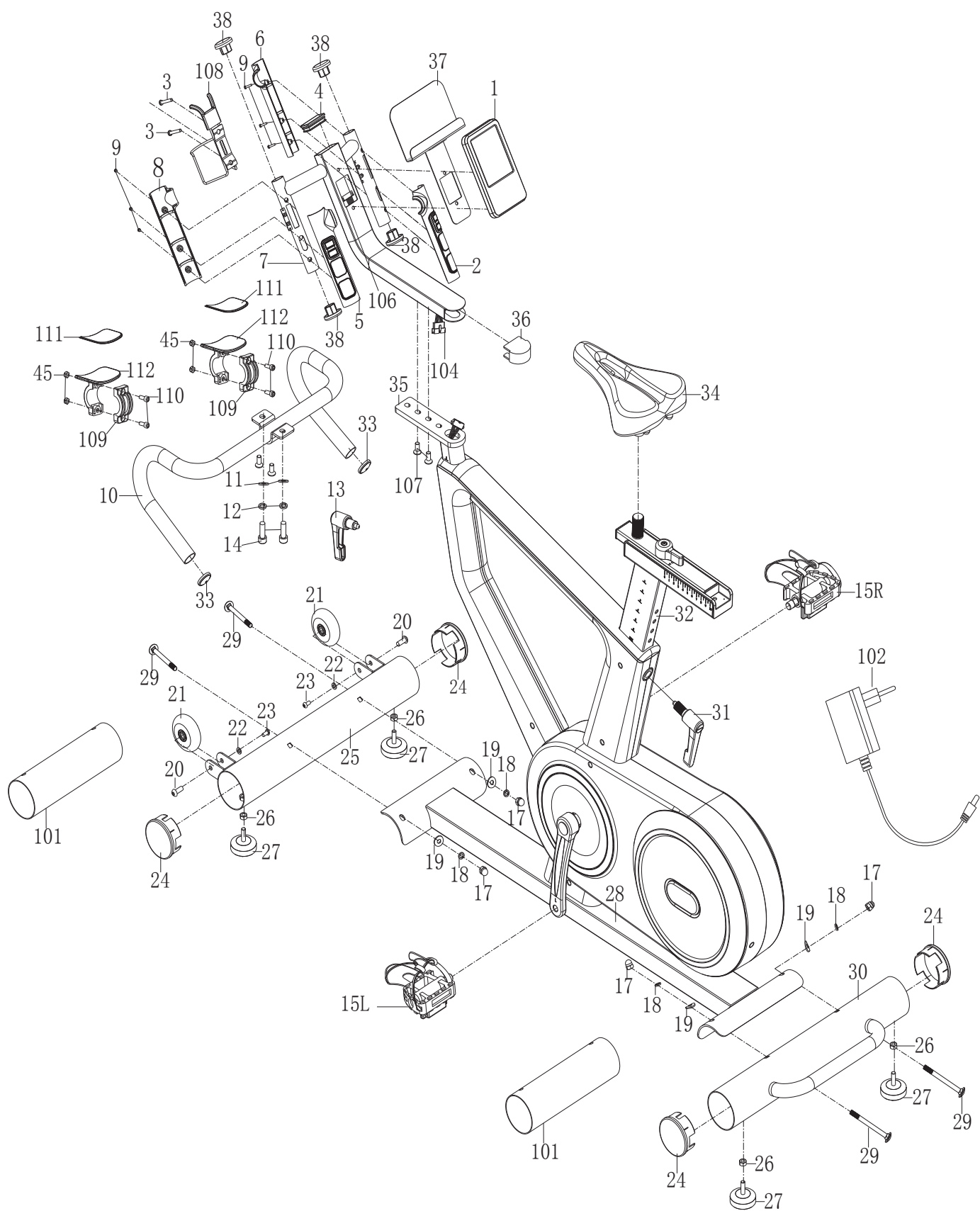


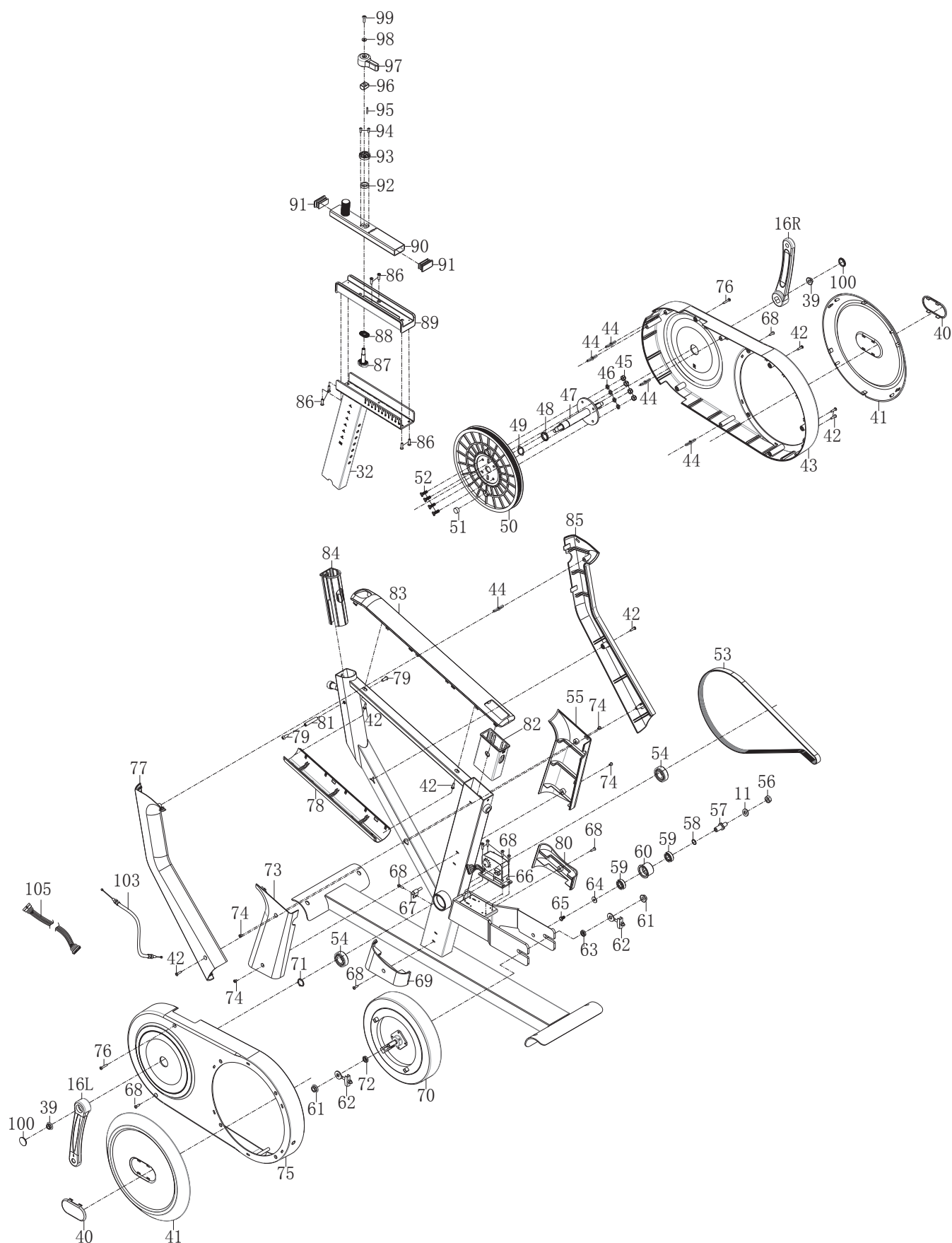
GOOGLE PLAY
FITSHOW



USER MANUAL
FITSHOW

*VirtuFit neposkytuje služby pro fitness aplikace třetích stran, jako je Kinomap, iConsole, FitShow atd..
Pokud narazíte na nějaké problémy s fitness aplikací třetí strany, kontaktujte vývojáře aplikace.*





#	POPIS	MOŽSTVÍ
1	Zobrazit	1
2	Pravý horní kryt rukojeti	1
3	Šroub s křížovou hlavou M5*35	4
4	Čtvercová koncovka J50	1
5	Spodní kryt pravé rukojeti	1
6	Horní kryt levé rukojeti	1
7	Zobrazit příspěvek	1
8	Spodní kryt levé rukojeti	1
9	Šrouby s křížovou hlavou ST3*16*Φ5,6	6
10	Řídítka	1
11	Podložka d10*φ20*2,0	3
12	Pružinová podložka d10	2
13	Knoflík ve tvaru písmene L	1
14	Šroub se hlavou	2
15	Pedál	1 pár
16	Kliky	1 pár
17	Uzavírací matice	4
18	Podložka d8	4
19	Oblouková podložka d8*Φ20*2*R38	4
20	Vnitřní šroub se šestihrannou hlavou Φ7,8*30*M6*15*S5	2
21	Přepavní kolo	2
22	Podložka d6*Φ12*1,5	2
23	Vnitřní šroub s šestihrannou hlavou M6*12*S5	2
24	Kulatá koncovka Φ76	4
25	Přední stabilizátor	1
26	Matice M8*H5,5*S14	4
27	Nastavitelný nivelační knoflík	4
28	Mainframe	1
29	Šroub se čtyřhranným hrdlem M8*90*20*H5	4
30	Zadní stabilizátor	1

#	POPIS	MOŽSTVÍ
31	Pružinový knoflík	1
32	Sedlový post	1
33	Koncový uzávěr D28	2
34	Sedlo	1
35	Sloupek řídítek	1
36	Čtvercová koncovka	1
37	Držák IPAD	1
38	Kulatá koncovka	2
39	Přírubová matice M10*1,25*H7,5*S14	2
40	Dekorační kryt na plastovou desku	2
41	Plastová deska	2
42	Šroub s křížovou hlavou ST4.2*19*Φ8	7
43	Pravý kryt řetězu	1
44	Připojovací lišta	5
45	Nylonová matice	4
46	Pružinová podložka D6	4
47	Střední hřídel	1
48	Střední rozpěrka hřídele	1
49	Vlnitá podložka d20*Φ26*0,3	1
50	Pásové kolo	1
51	Kulatý magnet	1
52	Šroub M6*16*S10	4
53	Multi-V pás	1
54	Ložisko	2
55	Sedlový sloupek pravý horní kryt	1
56	Nylonová matice M10*H9,5*S17	1
57	Volný hřídel kola	1
58	Vlnitá podložka d12*Φ15,5*0,3	1
59	Ložisko	2
60	Volné kolo	1

#	POPIS	MOŽSTVÍ
61	Přírubová matice M10*1*H8*S15	2
62	Nastavitelný šroub řetězu	2
63	Kuželová matice M10*1*H5*S17	1
64	Podložka d6*Φ16*1,5	1
65	Šroub M6*10*S10	1
66	Motor	1
67	Senzor	1
68	Šroub s křížovou hlavou ST4.2*16*Φ8	9
69	Sedlový sloupek levý spodní kryt	1
70	Setrvačník	1
71	Zacvakávací kroužek d20	1
72	Tenká matice M10*1*H5*S17	1
73	Sedlový sloupek levý horní kryt	1
74	Šroub s křížovou hlavou ST4,2*6*φ8	4
75	Levý kryt řetězu	1
76	Křížový samovrtný šroub ST4.2*25*Φ8	2
77	Kryt sloupku levého řídítka	1
78	Spodní kryt	1
79	Šroub s křížovou hlavou M5*10*φ10	2
80	Kryt sedlového sloupku vpravo dole	1
81	Omezovací hřídel	1
82	Bush	1
83	Horní kryt	1
84	Pouzdro ve tvaru písmene D	2
85	Kryt pravého sloupku řídítek	1
86	Křížové šrouby se zápusťnou hlavou M5*18*φ8	1
87	Blokování	2
88	Gumová páska	1
89	Spodní jezdec	1
90	Sedlo	1

#	POPIS	MNOŽSTVÍ
91	Čtvercová koncovka J40	2
92	Gumová podložka	1
93	Omezující sedadlo	1
94	Šroub s křížovou hlavou M4*12*φ7	2
95	Omezovací kolík	1
96	Jádro zámku	1
97	Uzamykací knoflík	1
98	Podložka d5*φ14*2	1
99	Šroub s křížovou hlavou M5*16*Φ10	1
100	Kryt kliky	2
101	Balení trubice	2
102	Adaptér	1
103	Odporový drát	1
104	Prodlužovací vodič 1	1
105	Prodlužovací vodič 2	1
106	Pulzní vodič	1
107	Šrouby se šestihrannou hlavou se zápusťnou hlavou	2
108	Hliníkový držák lahví	1
109	Loketní chrániče	2
110	Šroub M6*15*S5	4
111	Podpěrná deska	2
112	Blok zámku pro loketní podložky	2
A	imbusový klíč S8	1
B	Multifunkční klíč S13-14-15	1
C	imbusový klíč S5	1

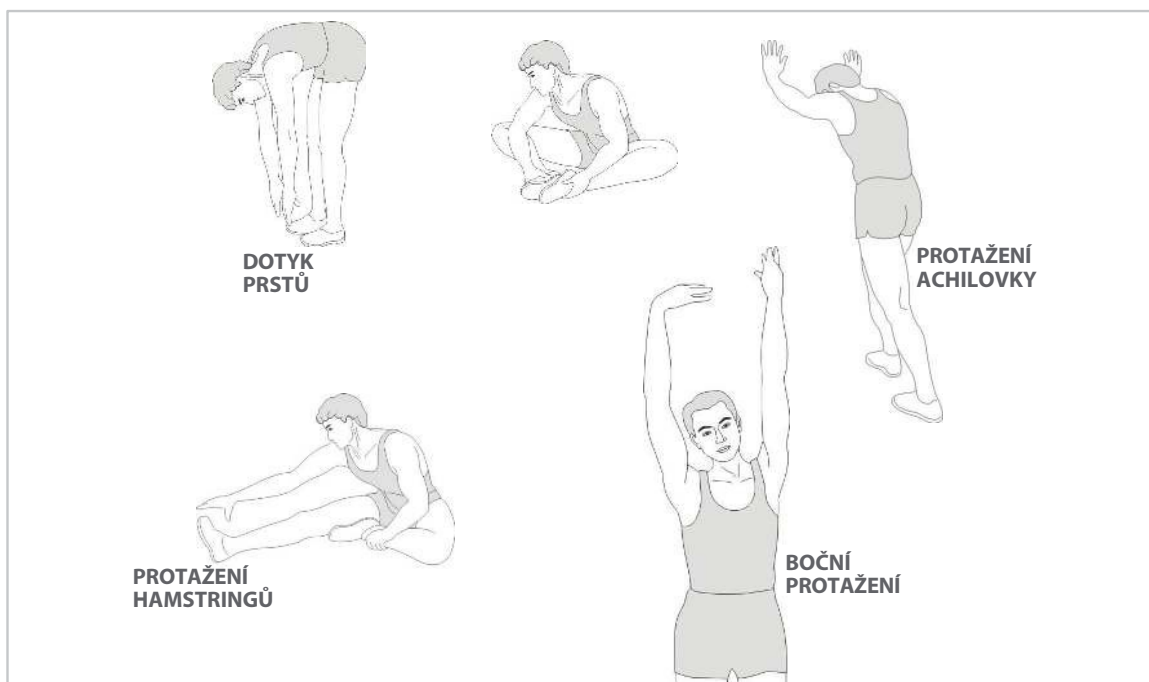
Efektivní tréninkový program zahrnuje zahřátí, vlastní trénink a zklidnění. Kompletní tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky dodržujte den odpočinku. Po pár měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát až pětkrát týdně.

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:



ZKLIDNĚNÍ, OCHLAZENÍ

Cílem ochlazení je vrátit tělo do normálního nebo téměř normálního klidového stavu na konci každého cvičení. Správné ochlazení pomalu snižuje vaši srdeční frekvenci a umožňuje, aby se krev vrátila do srdce.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	34 - 35
KONTROLNÝ ZOZNAM DIELOV	36
MONTÁŽNY NÁVOD	37 - 41
PRÍRUČKA NASTAVENIA	42 - 43
ÚDRŽBA	44
RIEŠENIE PROBLÉMOV	45
OVLÁDACÍ PANEL	46 - 51
APLIKÁCIE	52
SERVISNÝ VÝKRES	53
ZOZNAM DIELOV	54 - 55
POKYNY K TRÉNINKOM	56

VAROVANIE:

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre ľudí nad 35 rokov a ľudí so zdravotnými problémami. Pred použitím trenažéra si prečítajte všetky pokyny. Pred zostavením a/alebo používaním trenažéra si pozorne prečítajte tieto pokyny. Trenažér nepoužívajte bez riadne nasadených ochranných krytov, pretože pohyblivé časti môžu pri ich odkrytí spôsobiť vážne poranenia.

POZOR

- Pred zostavením a používaním trenažéra je dôležité prečítať si celú príručku. Bezpečné a efektívne používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zostavené, udržiavané a používané. Je vašou povinnosťou zabezpečiť, aby boli všetci používatelia informovaní o možných rizikách pri používaní trenažéra a o bezpečnostných opatreniach, ktoré treba prijať.
- Než začnete cvičiť, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom, aby ste zistili, či nemáte nejaké zdravotné alebo fyzické problémy, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo by vám bránili v správnom používaní trenažéra.
- Počúvajte svoje telo. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak sa u vás vyskytne niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, závraty, točenie hlavy alebo pocit nevoľnosti. Ak sa u vás vyskytne niektorý z týchto stavov, pred pokračovaním v cvičení sa poraďte so svojím lekárom.
- Osoby so zdravotným postihnutím by mali zariadenie používať len v prítomnosti kvalifikovaného odborníka.
- Noste vhodné oblečenie na cvičenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo do trenažéra alebo ktoré by mohlo obmedzovať alebo brániť pohybu.
- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu trenažéra. Trenažér je určený len pre dospelých.
- Trenažér môže v danom čase používať len jedna osoba.

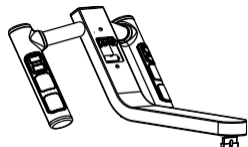
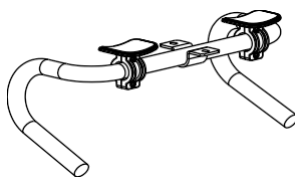
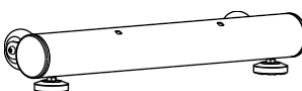
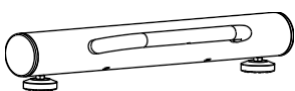
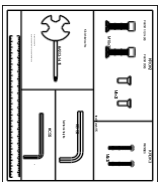
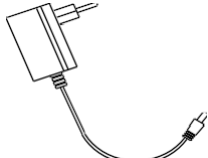
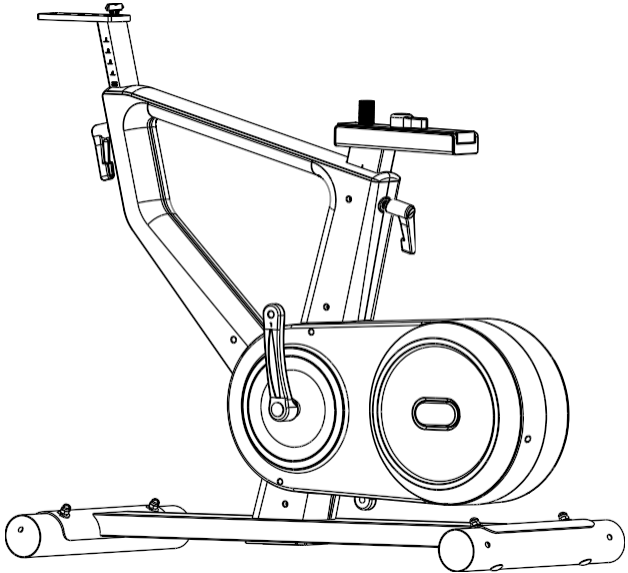
- Po nastavení trenažéra podľa návodu na obsluhu sa uistite, že sú všetky skrutky a matice správne utiahnuté. Používajte len diely odporúčané a/alebo dodané dovozcom.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je poškodené alebo neopraviteľné.
- Trenažér používajte na pevnom, rovnom povrchu s ochranou podlahy alebo koberca. Na zaistenie bezpečnosti nechajte okolo trenažéra voľný priestor aspoň 0,5 metra.
- Dávajte pozor, aby ste sa rukami a nohami nepriblížili k pohyblivým častiam. Do otvorov trenažéra nevkladajte žiadne predmety.
- Zariadenie používajte len na účely opísané v návode na . Používajte len príslušenstvo odporúčané výrobcom.
- Zariadenie je určené na domáce a poloprofesionálne použitie. Maximálna hmotnosť používateľa je 140 kg.
- Na konci rámu zachovajte priestor aspoň 1 až 2 metre, aby ste predišli prípadným nehodám!
- Trenažér umiestnite na čistý a rovný povrch. Neumiestňujte ho na hrubý koberec.
- Trenažér je určený len na používanie v interiéri, aby sa predišlo jeho poškodeniu. Uchovávajte ho na suchom, čistom a rovnom mieste. Zariadenie je zakázané používať na iné účely ako na tréning.

Nároky zo záruky sú vylúčené, ak je príčinou závady:

- Údržbu a opravy nevykonáva oficiálny predajca.
- Nesprávne používanie, zanedbávanie a/alebo nedostatočná údržba.
- Nevykonávanie údržby trenažéra v súlade s pokynmi výrobcu.

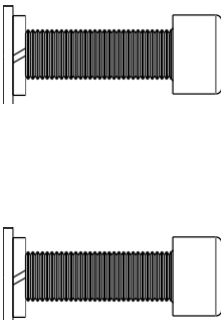
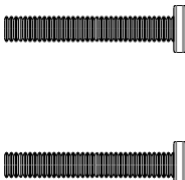
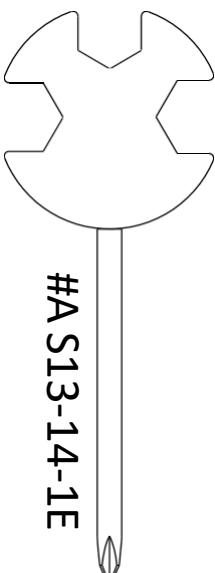
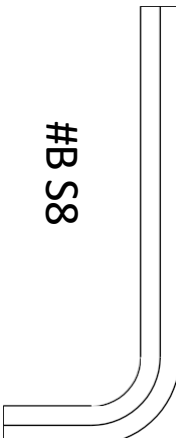
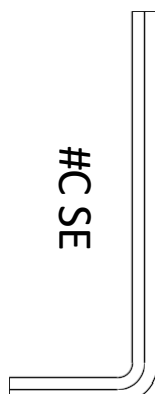
NÁSTROJE

Po otvorení škatule nájdete nižšie uvedené diely:

		
#1 Displej 1 ks	#7 Zobrazovací stĺpec 1 ks	#10 Riadidlá 1 kus
		
#1E Pár pedálov 1 ks	#2E Predný stabilizátor 1 ks	#30 Zadný stabilizátor 1 ks
		
#34 Sedlo 1 kus	#37 držiak na iPad 1 ks (voliteľný)	Karta Bilster 1 kus
		
Adaptér #102 1 ks		
		
#108 Hliníkový držiak na fľašu 1 ks		
	#28 Hlavný rám 1 kus	

NÁSTROJE

Po otvorení škatule nájdete nižšie uvedené diely:

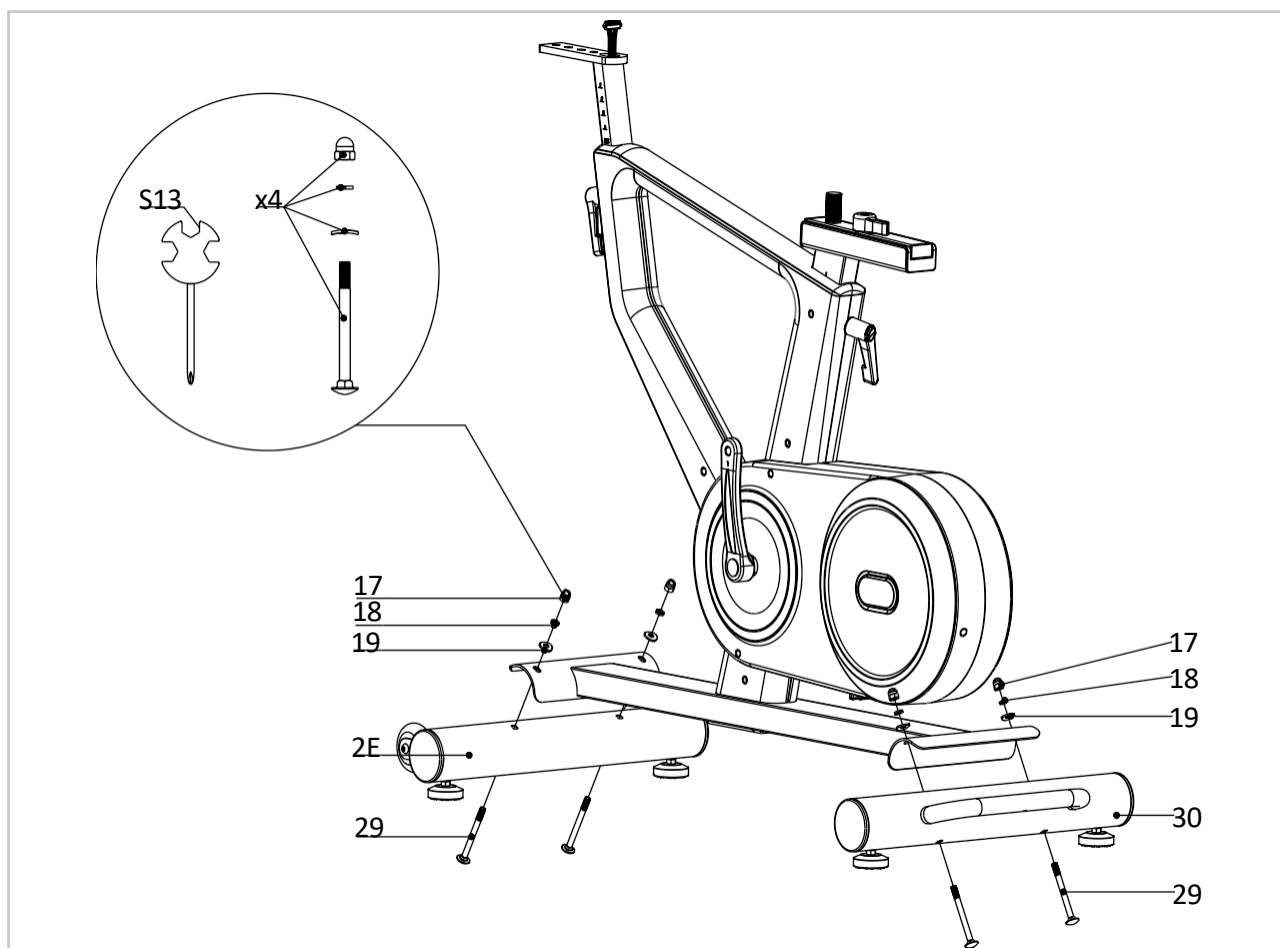
KROK 2 DIEL #11/12/14 2 KS  M10 x 30  M8x20		3. STEP DIEL Č. 3 2 KS  MEX3E	
Křížový klíč 1 kus  #A S13-14-1E		Šesthranný klíč 1 ks  #B S8	
		Šesthranný klíč 1 ks  #C SE	
0 inch 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 4 0 cm 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4			

Chýbajúce diely: ak v balení chýbajú nejaké diely, najprv dôkladne skontrolujte polystyrén a samotný spotrebič. Niektoré diely (skrutky, skrutky atď.) sú už k prístroju pripevnené.

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

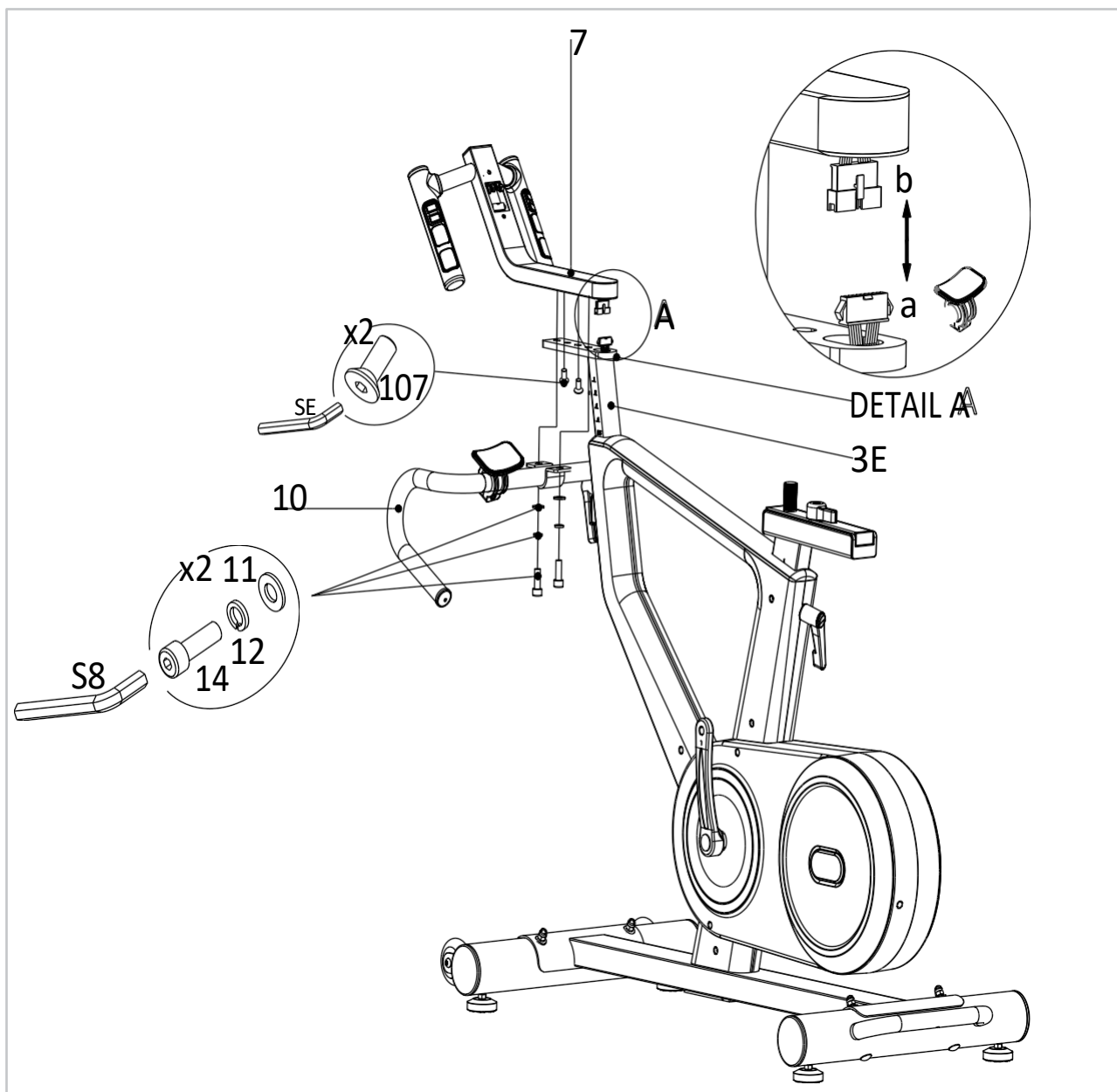
Skrutky s nástrčkou: zariadenie obsahuje skrutky s nástrčkou, uistite sa, že je kľúč zasunutý do skrutky. Tým sa zabráni otáčaniu nástrčnej hlavy.

KROK 1



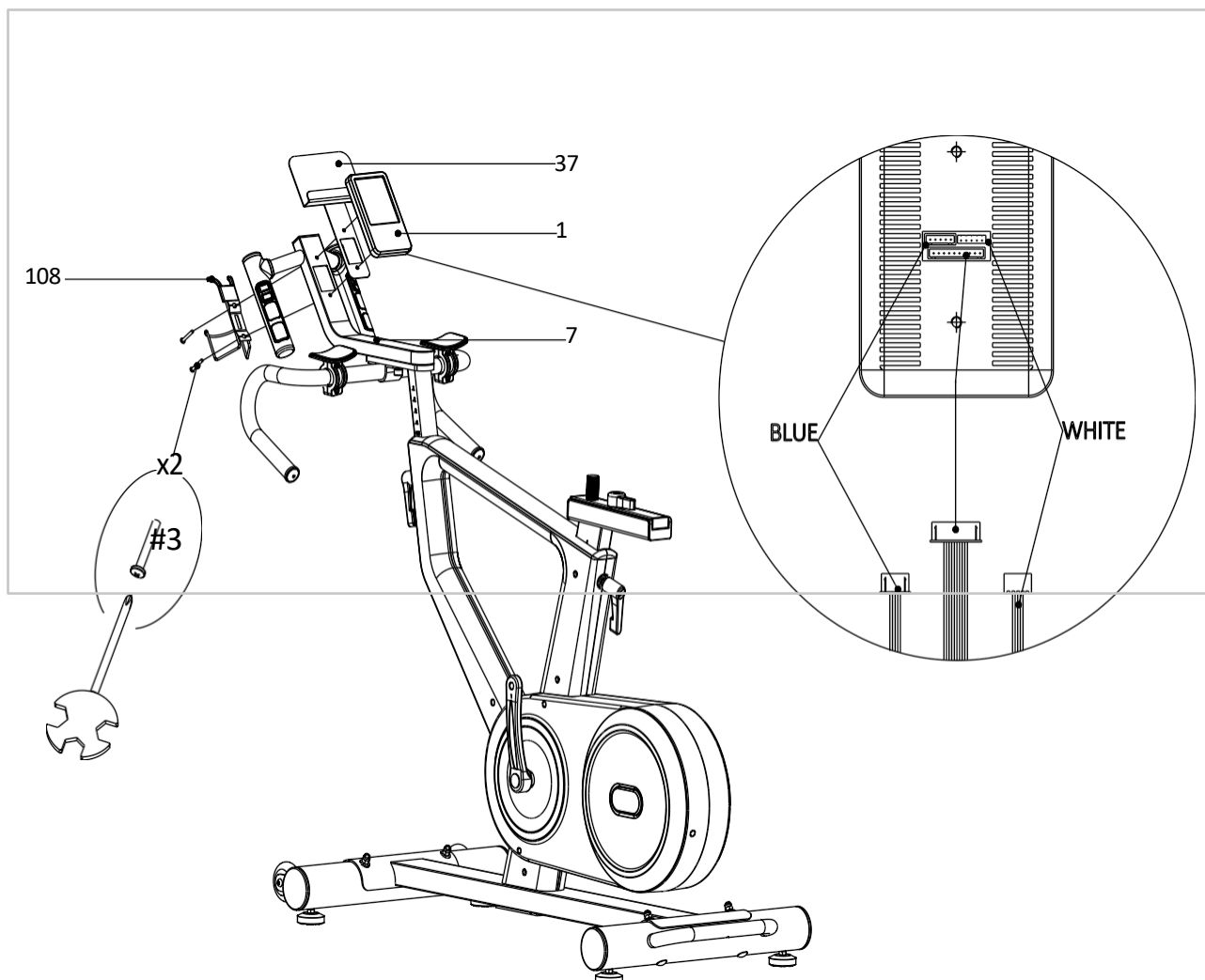
POZNÁMKA! Pred upevnením predného a zadného stabilizátora odstráňte z hlavného rámu oceľovú rúrku a upevňovacie diely. Uistite sa, že prepravné kolieska na prednom stabilizátore smerujú dopredu. Pripevnite stabilizátory k hlavnému rámu.

KROK 2



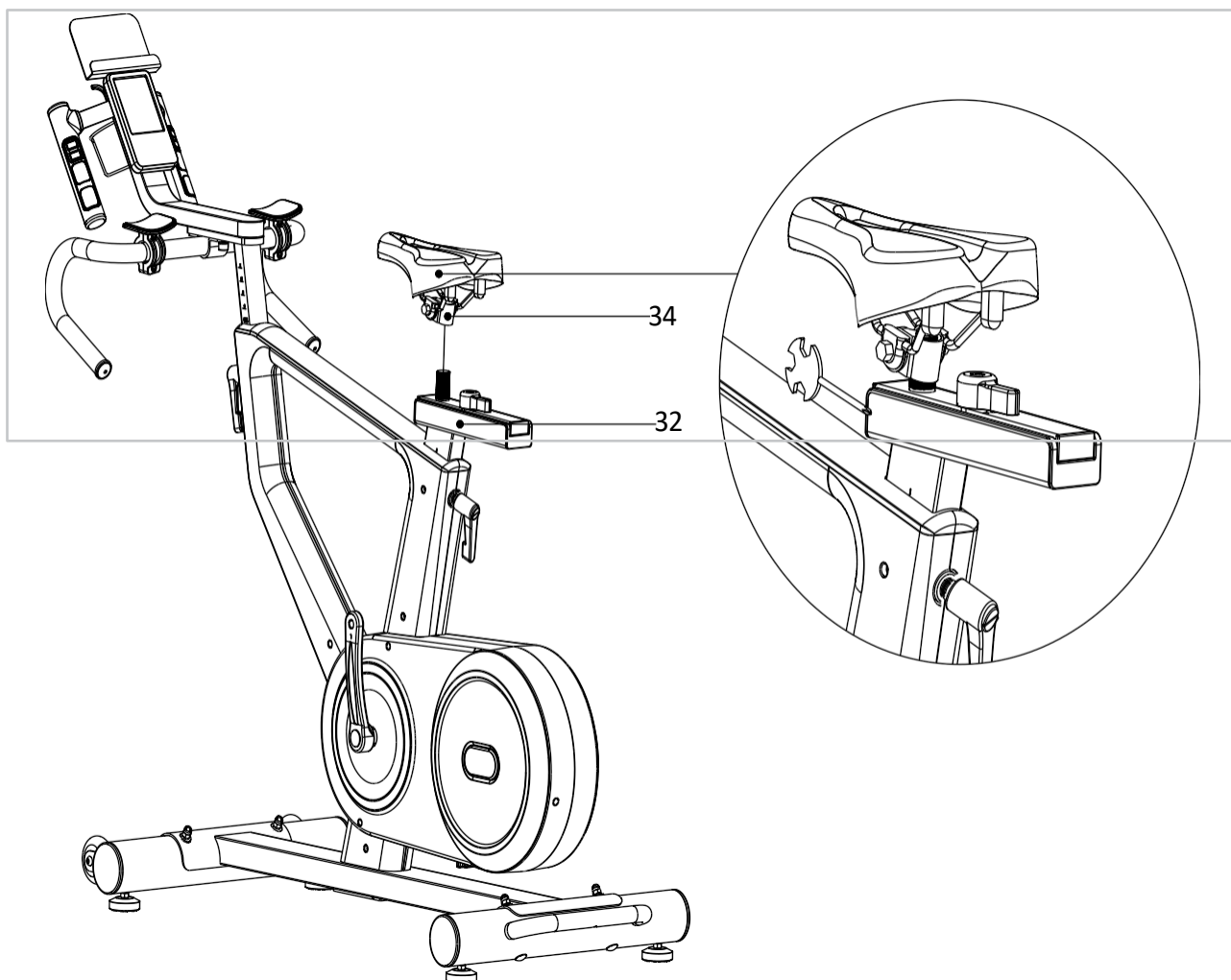
- Pred pripojením riadidiel a zadnej časti merača pripojte kábel snímača. Uistite sa, že konektory kábla (a) a (b) nezapadajú do potrubia. Zarovnajte svorky na konektoroch kábla a uistite sa, že konektory sú zaistené na svojom mieste. Kábel neskracujte.
- Najprv pripevnite tyč držiaka (7) a potom riadidlá (10). Uistite sa, že smer riadidiel je správny.

KROK 3



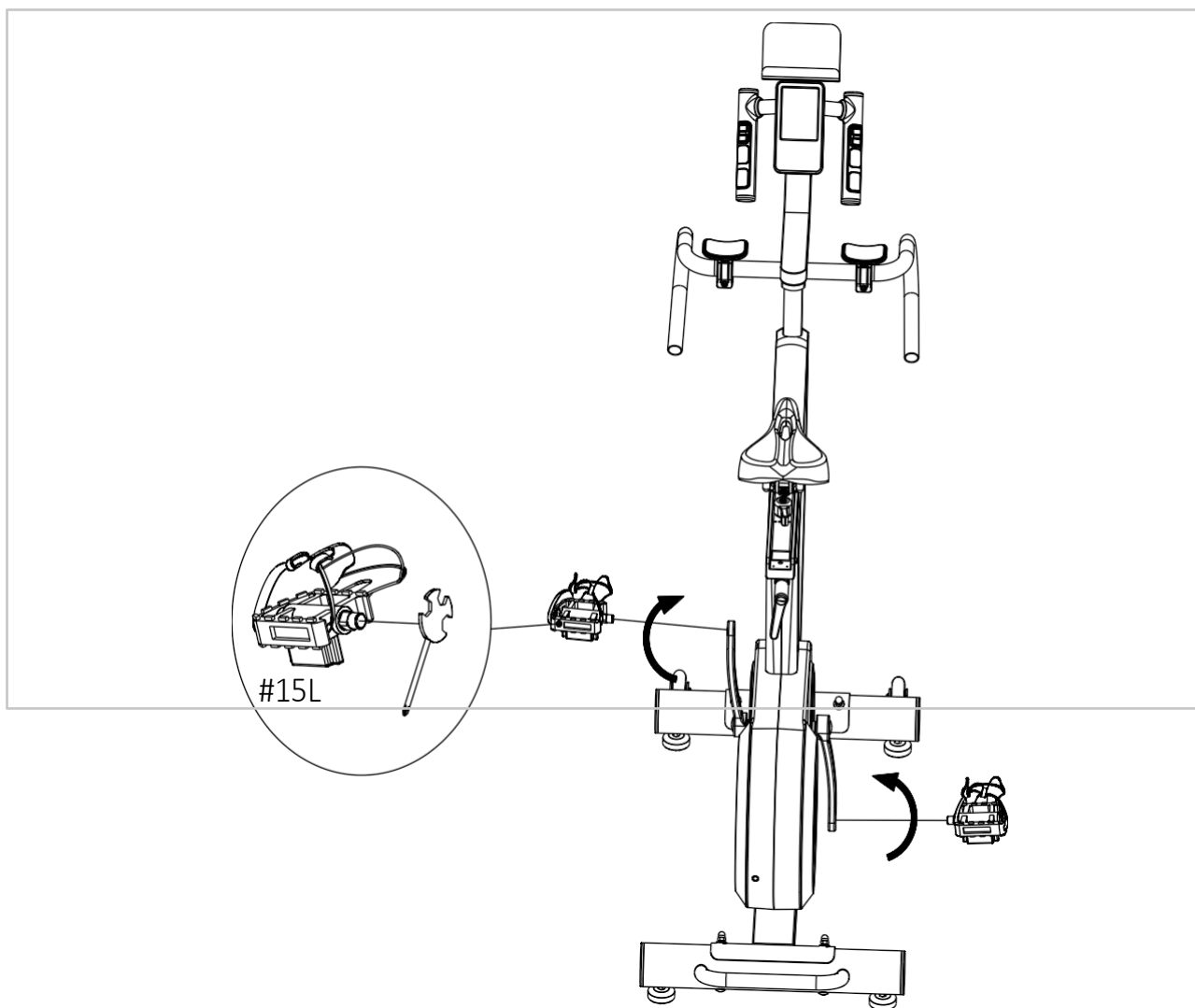
- Pred pripojením obrazovky pripojte káble a neskracujte ich. Po pripojení zatlačte prebytočný kábel do zadnej časti obrazovky. Nainštalujte obrazovku.

KROK 4



- Pripevnite sedlo k sedlovke a pevne ho zaistite kľúčom.

5. KROK



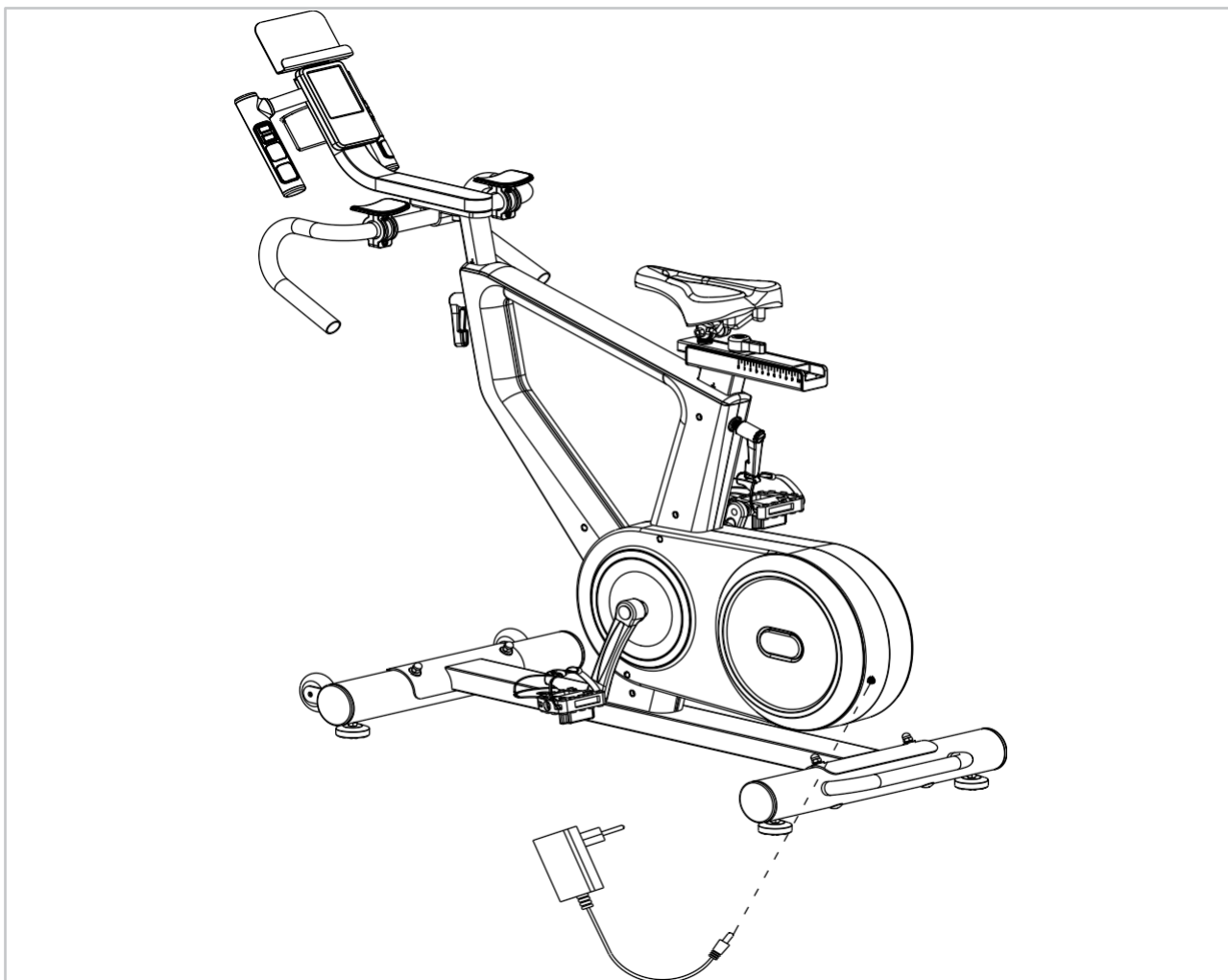
- Inštalácia pedálov.

POZOR! Ľavý pedál má opačný závit. Pripevnite pedále na správnu stranu trénažéra. Pravá a ľavá strana vychádza z polohy sedenia na trénažeri. Ľavý pedál je označený písmenom "L", pravý pedál je označený písmenom "R".

POZNÁMKA!

- Pevne utiahnite pedále!
- Pedále: ľavý pedál je otočený doľava a pravý pedál je otočený doprava. Pravý pedál otočte v smere hodinových ručičiek. Ak utiahnete ľavý pedál v smere hodinových ručičiek, je možné, že poškodíte závit skrutky pedálu a pedál už nebude možné namontovať.

ADAPTÉR

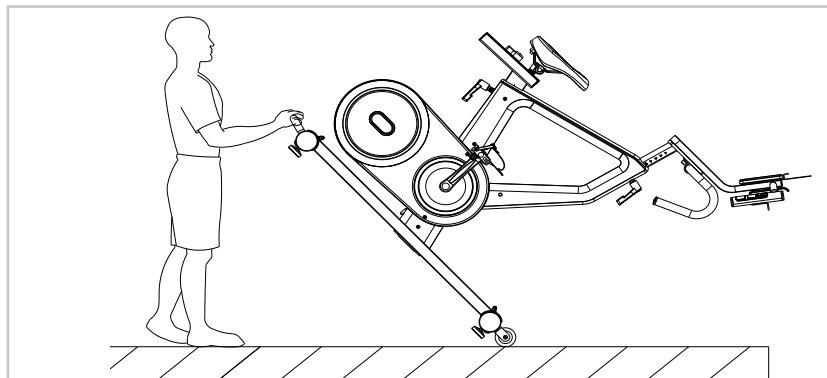


- Konektor adaptéra sa nachádza na zadnej strane zariadenia (pozri obrázok). Pripojte adaptér ku konektoru adaptéra a pripojte ho k zdroju napájania. Teraz môžete trénažér používať.
- Skontrolujte, či sú všetky diely/šrouby správne upevnené. Zabráňte tak uvoľneniu dielov. Zariadenie nepoužívajte, kým nie je úplne zmontované a skontrolované.

POZNÁMKA! Ak jednotku dlhšiu dobu nepoužívate, vypnite zdroj napájania.

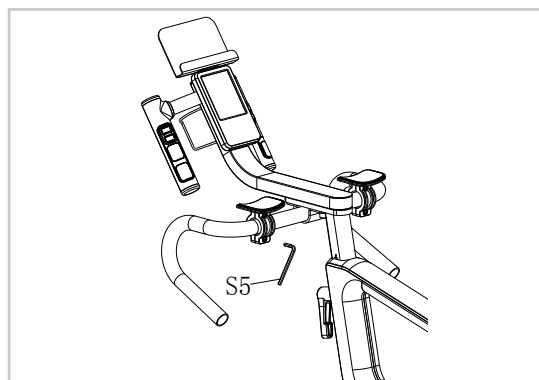
PRESUN TRENAŽÉRA

Na premiestnenie trenažéra zatlačte riadidlá dole, kým sa transportné koliesko na prednom stabilizátore nedotkne zeme. S transportnými kolieskami na zemi môžete bicykel ľahko prepraviť na požadované miesto.



NASTAVENIE LOKELTNÝCH PODLOŽIEK

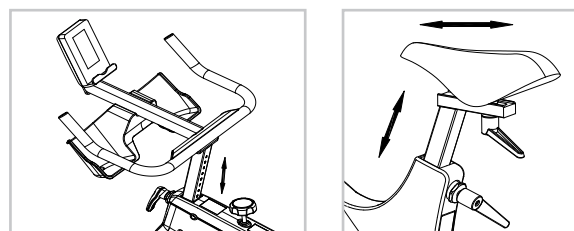
Odstíte skrutky na lakťových podložkách pomocou imbusového kľúča S5, nastavte ich do pohodlnej polohy a potom skrutky utiahnite.



NASTAVENIE RIADIDIEL A SEDLÁ

Pred cvičením upravte polohu riadidiel a sedla podľa vašej výšky. Otáčaním nastavovacej rukoväte uvoľníte diely proti smeru hodinových ručičiek. Na upevnenie dielov otáčajte nastavovacou rukoväťou v smere hodinových ručičiek.

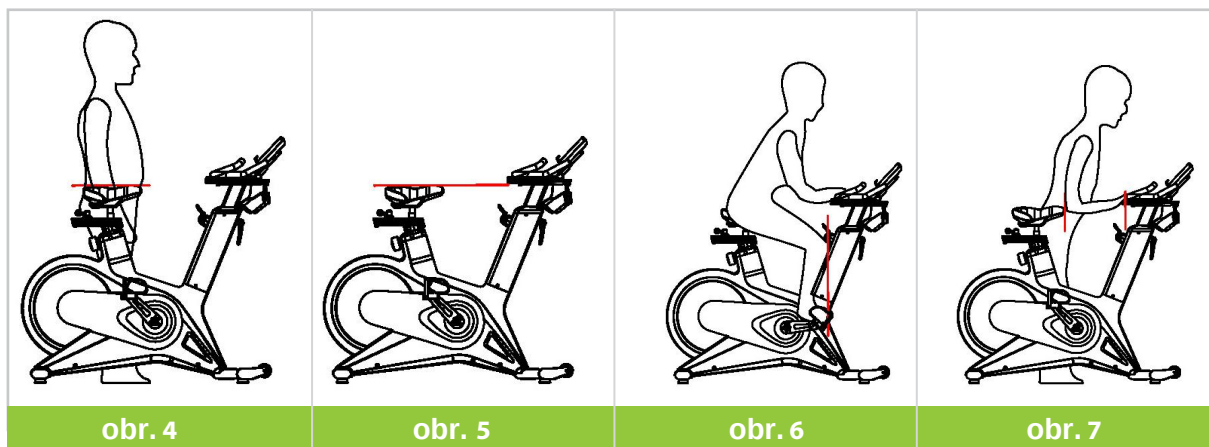
Sedlo a rukoväť je možné nastaviť v smere znázornenom na obrázku 3.



obr. 3.

1. Postavte sa vzpriamene vedľa kolesa a nastavte sedlo do vhodnej polohy, vid' obr. 4.
2. Výšku riadidiel nastavte tak, aby ich najnižšia časť bola v rovnakej výške ako sedlo, vid' obr. 5.
3. Nastavte prednú a zadnú polohu sedadla. Keď je chodidlo v popredí, koleno tesne presahuje chodidlo, vid' obr. 6.

4. Nastavte riadidlá, vzdialenosť medzi sedlom a riadidlami sa rovná dĺžke vášho predlaktia, viď obr. 7.



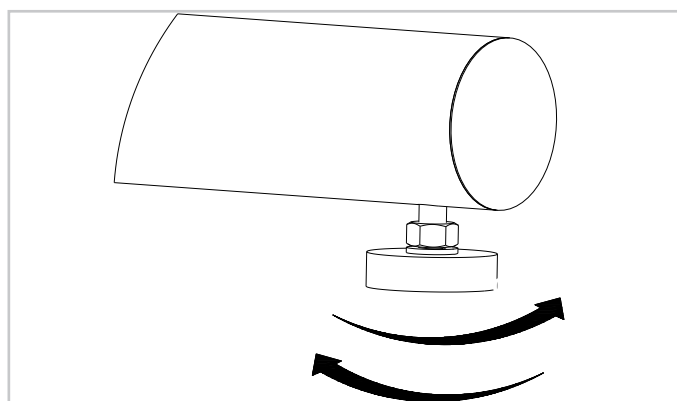
UĽAHNUTIE A UVOĽNENIE BEZPEČNOSTNÉHO PÁSU NA PEDÁLE

1. Vložte nohu do pedála a utiahnite bezpečnostný pás smerom hore na správne miesto ako na obrázku 9.
2. Pri zosadnutí z kola najprv stlačte bezpečnostné tlačidlo a potom uvoľnite bezpečnostný pás smerom hore, ako je znázornené na obrázku 10.

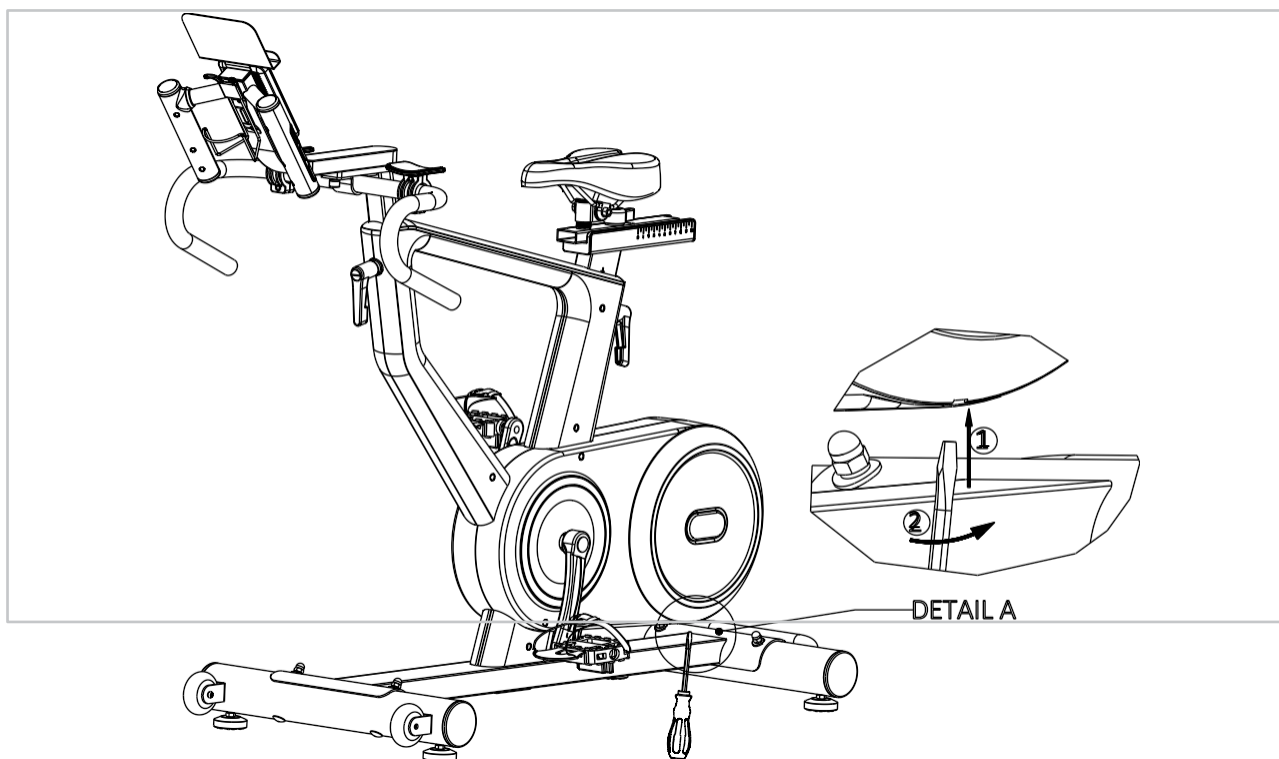


VYROVNANIE

Vždy sa uistite, že trenažér stojí na stabilnom povrchu. Pokiaľ si nie ste istí, môžete pod koleso umiestniť gumovú podložku, aby ste získali väčšiu príľnavosť k podlahe. Ak potrebujete mierne upraviť stabilitu, môžete tak urobiť jednoduchým otočením nastaviťelných koncov na oboch stranách rámu.



OTVORENIE KRYTU REŤAZE



1. Najprv si pripravte skrutkovač s drážkou a krížový skrutkovač.
2. Potom nájdite otvor na spodnej strane krytu reťaze a vložte doň skrutkovač s drážkou.
3. Pomocou skrutkovača mierne otvorte dosku.
4. Odstráňte všetky skrutky pomocou krížového skrutkovača.

RUČNÉ SNÍMAČE TEPU

Fitness zariadenia VirtuFit sú vybavené ručnými snímačmi srdcovej frekvencie na meranie srdcovej . Ručné snímače srdcovej frekvencie sú umiestnené na riadidlách. Snímače fungujú len vtedy, keď sa ich oboch dotknete súčasne na niekoľko sekúnd. Pre presné meranie je dôležité, aby ste mali ruky mierne vlhké a vyvíjali na snímače stály tlak. Príliš suché alebo príliš vlhké ruky môžu mať za následok menej presné meranie srdcovej frekvencie.

POZNÁMKA! *Nepoužívajte ručné snímače srdcovej frekvencie v kombinácii s bezdrôtovým prijímačom srdcovej frekvencie, aby ste predišli chybám.*

Bezdrôtový prijímač srdcovej frekvencie (5 kHz)

Trenažér VirtuFit je vybavený bezdrôtovým prijímačom srdcovej . Používajte snímač srdcovej , ktorý pracuje s frekvenciou 5 kHz. Je dôležité, aby boli elektródy mierne vlhké a aby snímač srdcovej frekvencie dobre priliehal na vaše telo. Správne pokyny nájdete v používateľskej príručke k snímaču srdcovej frekvencie. Nesprávne použitie monitora srdcovej frekvencie môže spôsobiť abnormálne hodnoty.

POZNÁMKA!

- **Bezdrôtový vysielač srdcovej frekvencie nie je súčasťou štandardného vybavenia tohto fitness zariadenia. Ohľadom zakúpenia sa obráťte na svojho predajcu.**
- **Nepoužívajte bezdrôtový vysielač srdcovej frekvencie v kombinácii s ručnými monitormi srdcovej frekvencie, aby ste predišli chybám.**

VAROVANIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím bezdrôtového vysielača srdcovej frekvencie sa poraďte so svojím lekárom.
- Ak sa v tej istej miestnosti nachádza viac ako jedno zariadenie na meranie srdcovej frekvencie, dbajte na to, aby ste si udržiavali odstup od ostatných zariadení, aby ste predišli nepresným meraniam alebo chybám.
- Bezdrôtový vysielač srdcovej frekvencie sa vždy snažte držať vo vzdialenosti do 1 m od konzoly.
- Bezdrôtový vysielač srdcového tepu noste vždy priamo na tele pod oblečením.

NASADENIE HRUDNÉHO PÁSU

Tento výrobok je kompatibilný so štandardným snímačom srdcovej frekvencie s frekvenciou 5,3 kHz. Počas tréningu sa na displeji zobrazujú funkcie srdcovej frekvencie, ak máte na sebe hrudný pás. Na získanie presných údajov musí byť hrudný pás v priamom kontakte s vašou pokožkou. Po nasadení hrudného pásu sa aspoň na 15 sekúnd otočte tvárou ku konzole s displejom. To umožní prijímaču v konzole zistiť signál z hrudného pásu.

- Opatrne navlhčite zadnú stranu remienka vodou z vodovodu (obrázok A).
- **POZOR!** Nepoužívajte deionizovanú vodu. Neobsahuje vhodné minerály a soli na vedenie elektrických impulzov.
- Nastavte si popruh a upevnite si ho okolo hrudníka. Popruh by mal priliehať k telu, nie ho obmedzovať (obrázok B).
- že hrudný pás je nasadený správnou stranou nahor, leží vodorovne cez hrudník a je vycentrovaný na hrudníku (obrázok C). Po vykonaní týchto krokov ste pripravení na zobrazenie srdcovej frekvencie.



Diagram A



Diagram B



Diagram C

CIEĽOVÁ SRDCOVÁ FREKVENCIA (THR)

POZOR! Toto je len orientačné a výkon závisí od vašej kondície a zdravotného stavu.

Ako intenzívne by ste mali trénovať?

- Pri cvičení by ste sa mali snažiť zostať v cieľovej zóne srdcovej frekvencie (THR).
- Na zistenie približných hodnôt THR pre váš vek použite tabuľku Cieľová srdcová frekvencia.
- Vždy cvičte podľa toho, ako sa cítite. Ak pociťujete závraty alebo sa vám točí hlava, okamžite prestaňte cvičiť a odpočívajte si.

Bezpečné a účinné používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je trénažér dobre zostavený a udržiavaný. Ste zodpovední za zabezpečenie pravidelnej údržby trénažéra. Už použité a/alebo poškodené diely sa musia pred ďalším použitím vymeniť. Trénažér sa musí používať len v interiéri a musí sa skladovať mimo dosahu dlhodobého pôsobenia počasia a zmien teploty/vlhkosti. Tieto nepriaznivé vplyvy môžu mať vážny vplyv na elektrické komponenty a pohyblivé časti.

DENNÁ ÚDRŽBA

- Po každom použití vyčistite trénažér a odstráňte pot. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.
- Skontrolujte, či je koľajnica pod sedlom zbavená prachu a nečistôt.

POLROČNÁ ÚDRŽBA

- Skontrolujte všetky skrutky a matice spájajúce pohyblivé časti zariadenia a podľa potreby ich dotiahnite.
- Skontrolujte pohyblivosť pohyblivých častí, v prípade potreby použite silikónový sprej.

ČISTENIE

VAROVANIE

Pred čistením trénažéra sa uistite, že je vypnuté napájanie.

Čistenie: Celkové čistenie predĺži životnosť trénažéra. Udržujte ho v čistote pravidelným utieraním prachu.

Noste čisté topánky, aby ste znížili riziko zašpinenia trénažéra.

PREDĽŽENIE ŽIVOTNOSTI

- Stojan je upevnený imbusovými skrutkami, že sú skrutky vždy pevne dotiahnuté. Ak nie sú dostatočne utiahnuté, môže dôjsť k ich poškodeniu.
- Ak je k trénažéru pripojený hlavný vypínač (zapnutie/vypnutie), mali by ste ho používať vždy po vypnutí.

Viac informácií nájdete na stránke <https://virtufit.nl/service/faq/>.

Na displeji sa nezobrazujú žiadne hodnoty

Ak sa na displeji nezobrazujú žiadne údaje, skontrolujte káble snímača a káble na zadnej strane displeja. Ak displej stále nefunguje, skúste snímač mierne posunúť.

Zariadenie vydáva zvuky

V prípade potreby namažte diely silikónovým sprejom. Skontrolujte, či sú všetky matice a skrutky dotiahnuté. Môže sa stať, že skrutka je príliš voľná alebo príliš utiahnutá, čo spôsobuje trenie a trenažér vydáva rôzne zvuky. Ak je to tak, pokúste sa zistiť, odkiaľ zvuk pochádza a potom túto skrutku utiahnite alebo povoľte. Vždy je dôležité, aby bolo možné skrutky povoľiť rukou. Pokiaľ to nie je možné, je skrutka príliš utiahnutý.

Ďalej sa môže stať, že sa zotrvačník pri každom šliapnutí oprie o kábel. To môže spôsobiť hluk, ale váš trenažér to nepoškodí. Ak chcete zvuk odstrániť, otvorte kryt a posuňte kábel alebo ho upevnite napríklad pomocou pásky.

Konzola nefunguje

Ak sa pri pedálovaní nezaznamená žiadny signál, skontrolujte, či je pripojenie kábla správne.

Zobrazenie srdcovej frekvencie nefunguje

Dôvody môžu byť rôzne:

- Káble snímača vedúce od snímača srdcovej frekvencie k displeju nie sú správne nainštalované alebo sa počas používania uvoľnili.
- Senzory môžu byť mokré, znečistené alebo upchaté. Je dôležité ich pravidelne čistiť.

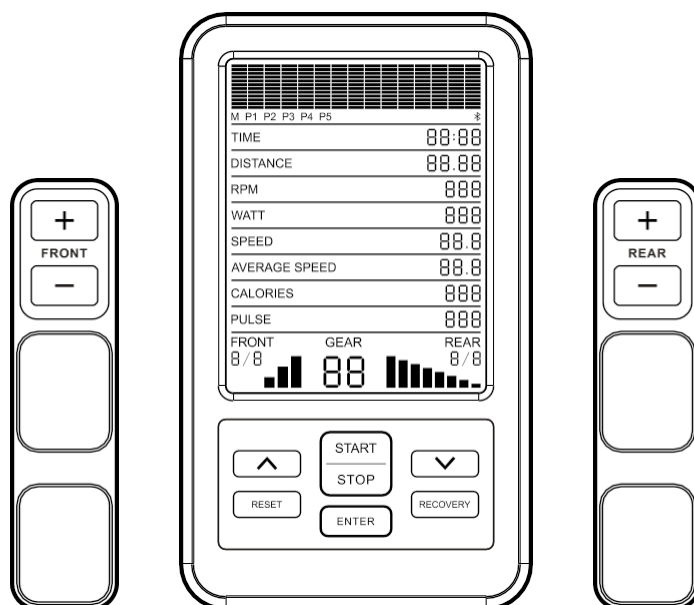
CHYBOVÉ KÓDY

KÓD	MOŽNÉ PRÍČINY	KONTROLA	RIEŠENIE
E1	Motor nefunguje správne	Zástrčka zapojenia motora nie je zasunutá do svorky	Pripojte zástrčku alebo vymeňte motor. Ak to nepomôže, vymeňte motor.
	Prerušenie kábla v trenažéri	Skontrolujte, či kábel nie je poškodený,	Vymeňte kábel.
	Displej nemá žiadny zodpovedajúci riadiaci signál pre motor		Vymeňte konzolu.
E2	Po spustení testu v režime Test telesného tuku sa snímač srdcovej frekvencie nezobrazuje tak rýchlo, ako je potrebné.		Po spustení testu podržte monitor srdcovej frekvencie v ruke do 3 sekúnd.
	Na displeji sa nemôže zobrazíť hodnota srdcovej frekvencie.	Skontrolujte, či sa hodnota srdcovej zobrazuje aj v iných režimoch.	Ak sa ani v iných režimoch nezobrazuje hodnota tepovej frekvencie, vymeňte displej; ak sa stále nezobrazuje žiadna hodnota, vymeňte kábel konektora tepovej frekvencie

POZNÁMKA!

- **Obrazovka musí byť vybavená napájacím adaptérom 9 V/1 A. Keď sa na obrazovke zobrazí abnormálne zobrazenie, odpojte ju a znova zapojte.**
- **Bez akejkoľvek aktivity prejde konzola po piatich minútach do pohotovostného režimu.**

KONZOLA



TLAČIDLO

FUNKCIE (MODEL S DOTYKOVÝM PANELOM)

^/v	Nahor/Dole Výber programu alebo zvýšenie/zníženie hodnôt.
RESET	Stlačením tlačidla "RESET" sa vrátite na hlavnú obrazovku. Stlačte a podržte tlačidlo na resetovanie. Návrat do manuálneho režimu v akomkoľvek režime (okrem U1-U4, FAT, Vlastná srdcová frekvencia); zostávajúce údaje sa vymažú.
RECO	Zotavenie, test zotavenia srdcovej frekvencie.
ENTER	Potvrďte hodnotu. V režime zastavenia prepínajte medzi položkami nastavenia.
ST./SP.	Štart/stop. Stlačením tlačidla "ST./ST" zastavíte alebo spustíte cvičenie.
+/- FRONT	Zvýšte alebo znížte predný prevod (na riadidlách vľavo).
+/- REAR	Zvýšte alebo znížte zadný prevod (na riadidlách vpravo).

FUNKCIE

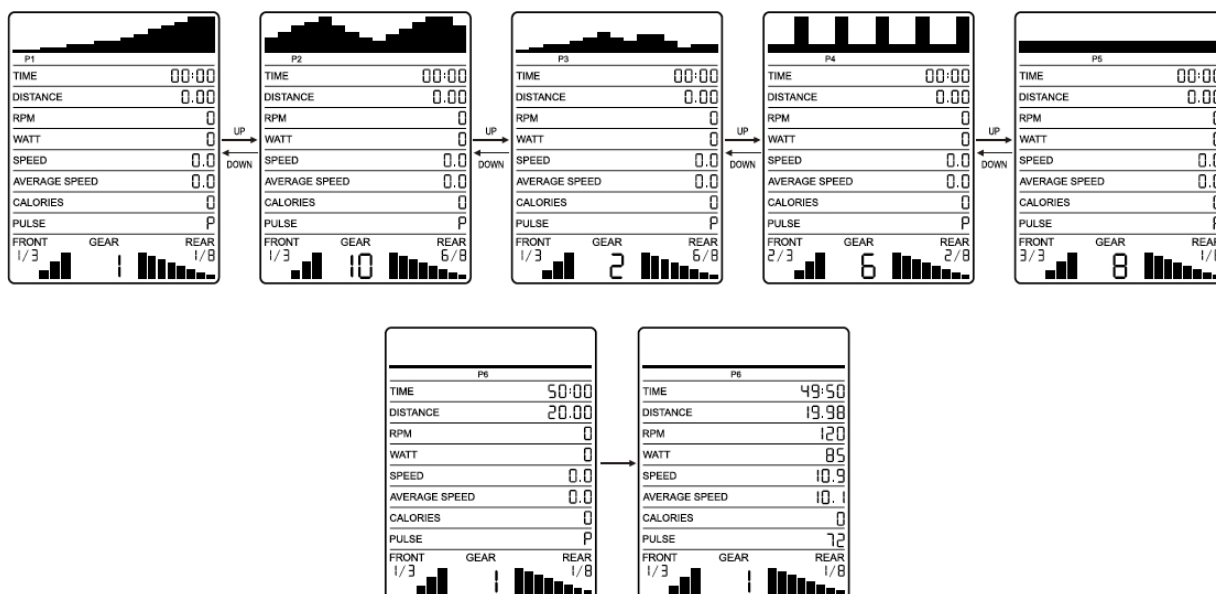
FUNKCIE	VYSVETLENIE
TIME	Zobrazí sa celkový čas od začiatku do konca cvičenia.
SPEED	Rýchlosť cvičenia sa zobrazí hneď, ako začnete cvičiť.
DISTANCE	Vzdialenosť každého tréningu sa zobrazí pri začatí cvičenia.
AVERAGE SPEED	Priemerná rýchlosť počas celého tréningu.
CALORIES	Zobrazí sa celkový počet kalórií od začiatku do konca cvičenia.
PULSE	Aktuálna srdcová frekvencia sa zobrazí po 6 sekundách, ak sa zistí.
RPM	Otáčky za minútu.
WATT	Zobrazuje výkon vo wattoch.
GEAR	24 úrovní odporu
FRONT	Predný prevod 1-3
REAR	Zadný prevod 1-8

1. Stlačením tlačidla <ST./SP.> spustíte cvičenie.
2. V režime nastavenia stlačte <ENTER> a vyberte položky (čas, vzdialenosť, kalórie, vek).
3. Stlačením tlačidla <^/v> upravte nastavenia nahor alebo nadol a stlačením tlačidla <ENTER> vyberte ďalšiu položku.
4. Po dokončení nastavenia sa režim nastavenia automaticky ukončí alebo môžete priamo stlačiť <ST./SP.> na spustenie.
5. Počas tréningu sa odpor automaticky nastavuje podľa nastaveného programu alebo môžete použiť tlačidlo <^/v> na zvýšenie alebo zníženie hodnoty.
6. Ak ste nastavili čas, vzdialenosť alebo kalórie, táto položka sa bude počas tréningu odpočítavať. Keď dosiahnete nulu, cvičenie sa automaticky zastaví a zaznie zvukový signál.
7. Ak chcete tréning zastaviť, stlačte tlačidlo <ST./SP.>.

PROGRAMY

PROGRAMY

1. Stlačením tlačidla <^/v> vyberte rôzne režimy programu: P1 režim stúpania, P2 horský režim, P3 diaľničný režim, P4 intervalový režim, P5 relaxačný režim, P6 režim okruhu.
2. Stlačením tlačidla <ST./SP.> spustíte tréning alebo stlačením tlačidla <ENTER> do režimu nastavenia.
3. V režime nastavenia stlačte <ENTER> a vyberte nastavené položky (čas, vzdialenosť, kalórie, vek).
4. Stlačením tlačidla <^/v> upravte nastavenia nahor alebo nadol a stlačením tlačidla <ENTER> vyberte ďalšiu položku.
5. Po dokončení sa nastavenie automaticky ukončí alebo ho môžete spustiť priamo stlačením tlačidla <ST./SP.>.
6. Počas tréningu sa odpor automaticky nastavuje podľa nastaveného programu alebo môžete použiť tlačidlo <^/v> na zvýšenie alebo zníženie hodnoty.
7. Ak ste nastavili čas, vzdialenosť alebo kalórie, táto položka sa bude počas tréningu odpočítavať. Keď dosiahnete nulu, tréning sa automaticky zastaví a zaznie zvukový signál.
8. Ak chcete tréning zastaviť, stlačte tlačidlo <ST./SP.>.

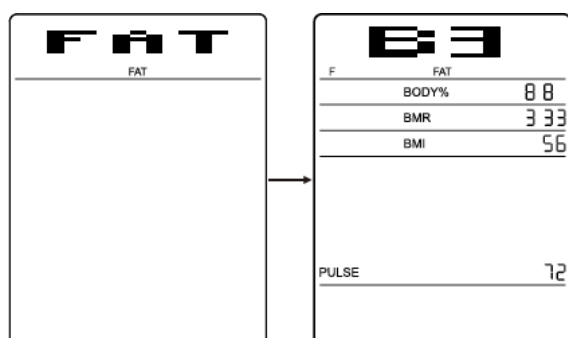


TELESNÝ TUK

1. Stlačením tlačidla <ENTER> vstúpte do režimu nastavenia.
2. V režime nastavenia je poradie nastavení nasledovné: pohlavie -> výška -> hmotnosť -> vek. Stlačením tlačidla <^/v> zvýšite alebo znížite hodnotu.
3. M znamená muž; F znamená žena.
4. Po stlačení tlačidla <ST./SP.> na 8 sekúnd na spustenie testu sa na displeji zobrazí BMI - index telesnej hmotnosti, FAT % - percento telesného tuku a BMR - bazálna rýchlosť metabolizmu.

POZNÁMKA! Pred testom stlačte snímač srdcovej frekvencie a nepretržite udržiavajte normálnu srdcovú frekvenciu.

5. Test by sa mal vykonať, keď sme uvoľnení a srdcová frekvencia je pokojná.



6. BMI (index telesnej hmotnosti)

Gender/age	Thin	Normal	Slightly fat	Fat	Obese
Male ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Male > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Female ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Female > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

TELESNÝ TUK (v percentách)

Gender	Low	Medium	Medium/High	High
Male	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Female	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMR (bazálny metabolizmus, t. j. priemerný počet kalórií vynaložených za deň na udržanie základného stavu prežitia). Referenčná hodnota: 1300 ± 100 (22-40 rokov).

TELESNÝ TYP

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Extremely thin	Thin	Relatively thin	Below normal	Normal	Above normal	Overweight	Obese	Extremely obese

HRC

1. Stlačením tlačidla <ENTER> vstúpte do režimu nastavenia. V režime nastavenia je poradie nastavení nasledovné: čas -> vzdialenosť -> kalórie -> cieľová srdcová frekvencia.
2. Stlačením <^/v> zvýšite alebo znížite hodnotu.
3. Stlačením tlačidla <ST./SP.> spustíte cvičenie. Odpor sa počas cvičenia automaticky prispôbi cieľovej srdcovej frekvencii.
4. Ak ste nastavili čas, vzdialenosť alebo kalórie, táto položka sa bude počas tréningu odpočítavať. Keď dosiahnete nulu, cvičenie sa automaticky zastaví a zaznie zvukový signál.

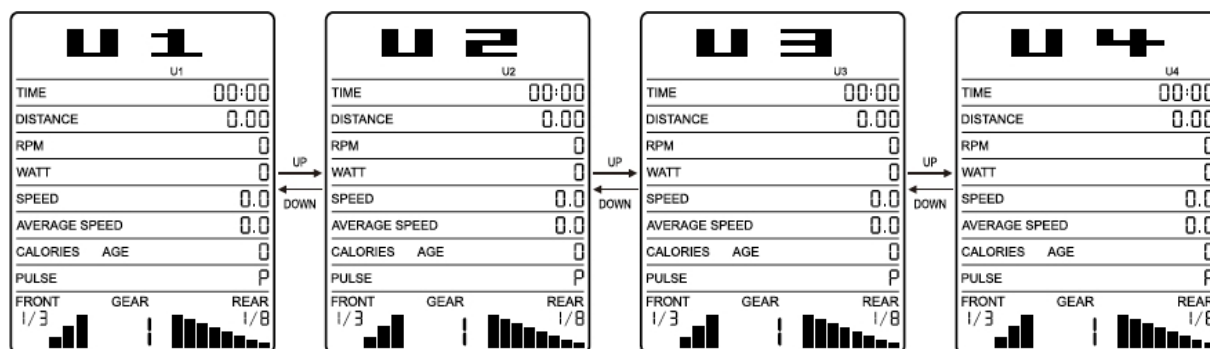
5. Ak chcete tréning zastaviť, stlačte tlačidlo <ST./SP.>.

POZNÁMKA! Pre lepší zážitok z funkcie HRC odporúčame, aby používatelia nosili počas cvičenia bezdrôtový hrudný pás. Pokiaľ displej nezistí hodnotu tepovej frekvencie, odpor sa síce automaticky nezmení, ale môžete ďalej pokračovať v cvičení.



UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

1. Stlačením tlačidla </^/v> vyberte režim U1 - U4.
2. Stlačením tlačidla <ST./SP.> spustíte cvičenie alebo stlačením tlačidla <ENTER> vstúpite do režimu nastavenia.
3. V režime nastavenia je poradie nastavení nasledovné: čas -> vzdialenosť -> kalórie -> hodnota odporu v každom stĺpci.
4. Stlačením <^/v> zvýšte alebo znížte hodnotu a stlačením prejdite na ďalšiu položku.
5. Stlačením tlačidla <ST./SP.> spustíte tréning. Počas tréningu stláčaním tlačidla </^/v> zvyšujte alebo znižujte úroveň odporu.
6. Ak ste nastavili čas, vzdialenosť alebo kalórie, táto položka sa bude počas tréningu odpočítavať. Keď dosiahnete nulu, cvičenie sa automaticky zastaví a zaznie zvukový signál.
7. Ak chcete tréning zastaviť, stlačte tlačidlo <ST./SP.>.



ZOTAVENIE

1. Keď sa na displeji zobrazí srdcová frekvencia v tréningovom režime, stlačte tlačidlo <RECOVERY> alebo <RECO> a monitorujte svoju srdcovú.
2. Na displeji TIME sa zobrazí "0:60" (sekundy), odpočítavanie začne po 60 sekundách a systém začne testovanie.
3. Keď sa na displeji odpočíta čas do "0:00", na hlavnom displeji sa zobrazí F1~F6, ktorý indikuje úroveň obnovenia srdcovej frekvencie. Počas cvičenia sa odporúča testovať hodnotu srdcovej frekvencie v rozsahu aeróbnej srdcovej frekvencie, aby výsledok testu nebol ovplyvnený príliš vysokou alebo príliš nízkou hodnotou.

F1 = 1.0	Optimum	TIME	0:30		
1.0 < F2 < 2.0	Good				
2.0 < F3 < 2.9	Relatively good				
3.0 < F4 < 3.9	Normal				
4.0 < F5 < 5.9	Relatively poor				
F6 = 6.0	Poor	PULSE	86		

F 6		TIME	0:00		
		PULSE	76		

TEP

Tréning podľa srdcovej frekvencie, pozri stranu 47 tejto príručky.

AGE	TRAINING ZONE
	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156

AGE	TRAINING ZONE
	MIN-MAX (BPM)
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

BLUETOOTH/APLIKÁCIE

1. Zapnite Bluetooth na mobilnom , spustite aplikáciu FitShow APP a kliknite na "Search Device".
2. Vyberte zariadenie a kliknite na „Connect“. V tomto okamihu sa na obrazovke rozsvieti ikona Bluetooth.
3. Stlačením tlačidla Enter vyberte režim cvičenia scény. Predvolené nastavenie nemá režim scény.
4. Kliknutím na tlačidlo „Start“. spustíte cvičenie.
5. Ak chcete, aby aplikácia ovládala vaše zariadenie, môžete vybrať možnosť „Control“.
6. Kliknutím na tlačidlo "Stop" ukončíte cvičenie a odošlite informácie.

POZNÁMKA! Ak sa po pripojení k aplikácii vyskytne chyba, znovu sa pripojte alebo stlačte tlačidlo **RESET** na displeji, aby ste resetovali a znovu sa pripojili.

SPRIEVODCA

1. Na skenovanie kódu QR pomocou telefónu alebo tabletu so systémom Android alebo IOS je potrebná aplikácia na skenovanie kódu QR. Túto aplikáciu si môžete stiahnuť z App Store alebo Google Play Store.
2. Naskenujte jeden z nižšie uvedených QR kódov a prejdite priamo do obchodu App Store alebo Google Play, kde sa aplikácia nachádza a kde si ju môžete stiahnuť.
3. Naskenovaním kódu QR vpravo získate prístup k používateľskej príručke aplikácie. V návode je krok za popísané, ako má byť aplikácia pripojená k zariadeniu, ako funguje a aké sú jej možnosti.

ZWIFT



APP STORE
ZWIFT



GOOGLE PLAY
ZWIFT



POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA
ZWIFT

FITSHOW



APP STORE
FITSHOW

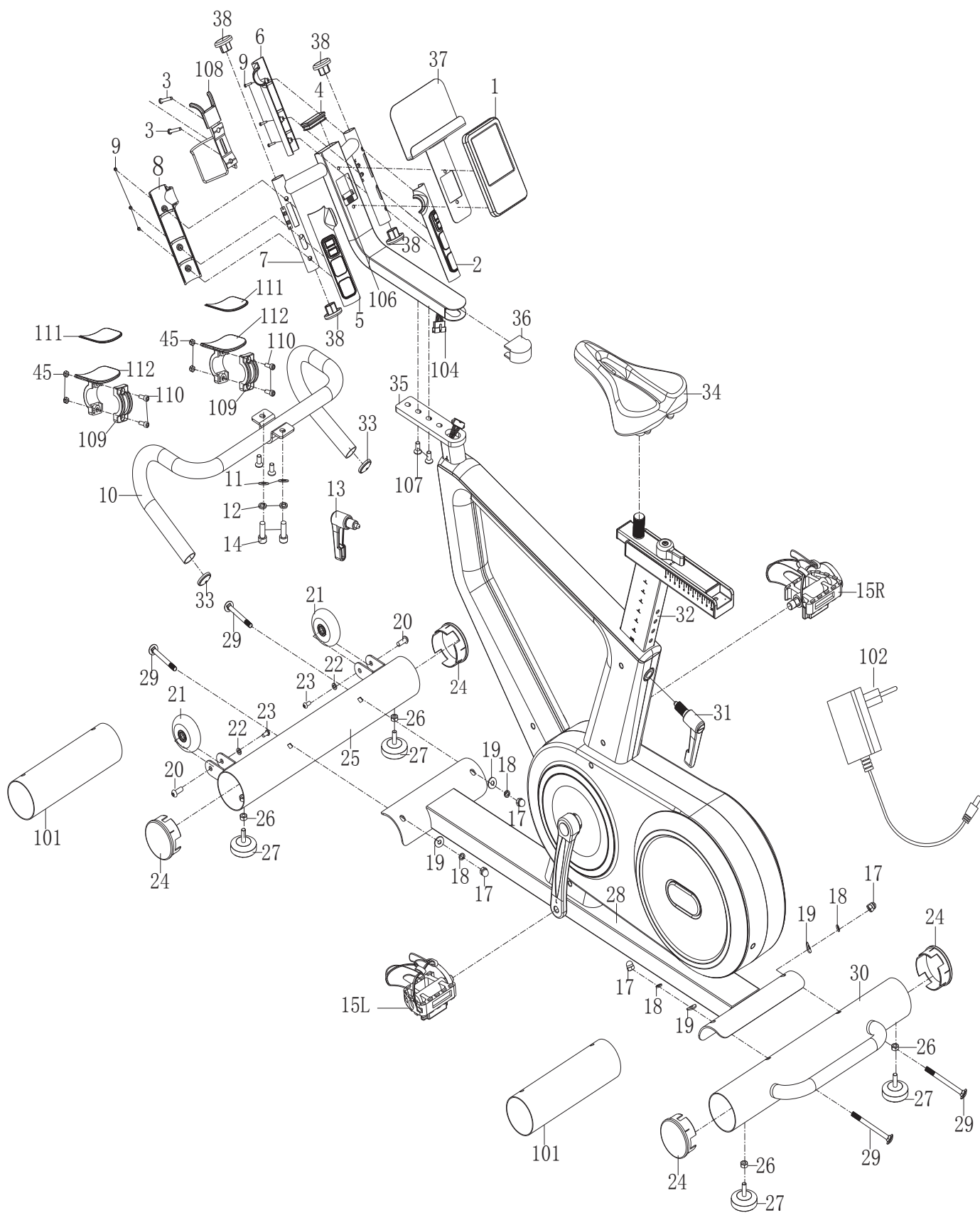


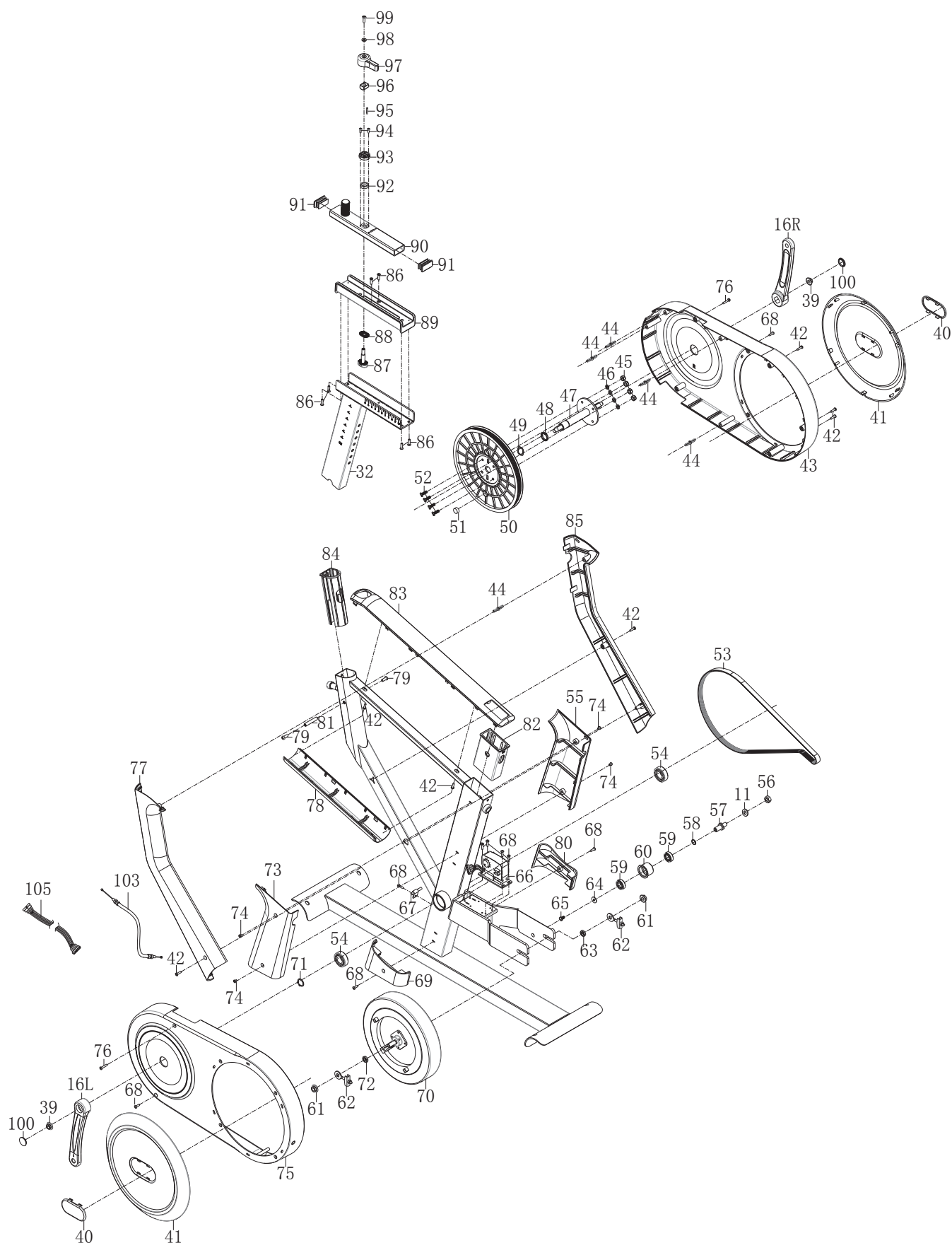
GOOGLE PLAY
FITSHOW



POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA
FITSHOW

*VirtuFit neposkytuje služby pre fitness aplikácie tretích strán, ako sú Kinomap, iConsole, FitShow atď.
Ak narazíte na akékoľvek problémy s fitness aplikáciou tretej strany, obráťte sa na jej vývojára.*





#	POPIS	MNOŽSTVO
1	Zobrazenie	1
2	Horný kryt pravej rukoväte	1
3	Krížová skrutka s hlavou M5*35	4
4	Štvorcová koncovka J50	1
5	Spodný kryt pravej rukoväte	1
6	Horný kryt ľavej rukoväte	1
7	Zobrazenie príspevku	1
8	Spodný kryt ľavej rukoväte	1
9	Skrutky s krížovou hlavou ST3*16*Φ5,6	6
10	Riadidlá	1
11	Podložka d10*φ20*2,0	3
12	Pružinová podložka d10	2
13	Kľučka v tvare písmena L	1
14	Skrutka so hlavou	2
15	Pedál	1 pár
16	Korba	1 pár
17	Krytka matice	4
18	Podložka d8	4
19	Oblúková podložka d8*Φ20*2*R38	4
20	Vnútna skrutka so šesťhrannou hlavou Φ7,8*30*M6*15*S5	2
21	Prepravné koleso	2
22	Podložka d6*Φ12*1,5	2
23	Vnútna skrutka so šesťhrannou hlavou M6*12*S5	2
24	Okrúhly koncový uzáver Φ76	4
25	Predný stabilizátor	1
26	Matica M8*H5,5*S14	4
27	Nastaviteľný nivelačný gombík	4
28	Hlavný počítač	1
29	Skrutka so štvorhranným krkom M8*90*20*H5	4
30	Zadný stabilizátor	1

#	POPIS	MNOŽSTVO
31	Pružinový gombík	1
32	Sedlová pošta	1
33	Koncový uzáver D28	2
34	Sedlo	1
35	Stojan riadidiel	1
36	Štvorcová koncovka	1
37	Držiak IPAD	1
38	Okrúhly koncový uzáver	2
39	Prírubová matica M10*1,25*H7,5*S14	2
40	Dekoračný kryt na plastovú dosku	2
41	Plastová doska	2
42	Krížová skrutka s hlavou ST4.2*19*Φ8	7
43	Pravý kryt reťaze	1
44	Pripojovacia lišta	5
45	Nylonová matica	4
46	Pružinová podložka D6	4
47	Stredná hriadeľ	1
48	Dištančný rámik stredového hriadeľa	1
49	Vlnitá podložka d20*Φ26*0,3	1
50	Pásové koleso	1
51	Okrúhly magnet	1
52	Skrutka M6*16*S10	4
53	Opasok Multi-V	1
54	Ložisko	2
55	Sedlový stĺpik pravý horný kryt	1
56	Nylonová matica M10*H9,5*S17	1
57	Voľný hriadeľ kolesa	1
58	Vlnitá podložka d12*Φ15,5*0,3	1
59	Ložisko	2
60	Voľné koleso	1

#	POPIS	MNOŽSTVO
61	Prírubová matica M10*1*H8*S15	2
62	Nastaviteľná skrutka reťaze	2
63	Kónická matica M10*1*H5*S17	1
64	Podložka d6*Φ16*1,5	1
65	Skrutka M6*10*S10	1
66	Motor	1
67	Senzor	1
68	Krížová skrutka s hlavou ST4.2*16*Φ8	9
69	Sedlový stĺpik ľavý spodný kryt	1
70	Zotrvačník	1
71	Zacvakávací krúžok d20	1
72	Tenká matica M10*1*H5*S17	1
73	Sedlový stĺpik ľavý horný kryt	1
74	Krížová skrutka s hlavou ST4.2*6*Φ8	4
75	Ľavý kryt reťaze	1
76	Krížová samovrtná skrutka ST4.2*25*Φ8	2
77	Kryt stĺpika ľavého riadidla	1
78	Spodný kryt	1
79	Krížová skrutka s hlavou M5*10*Φ10	2
80	Sedlový stĺpik pravý spodný kryt	1
81	Hriadeľ s obmedzením	1
82	Bush	1
83	Horný kryt	1
84	Puzdro v tvare písmena D	2
85	Kryt stĺpika pravého riadidla	1
86	Krížové skrutky so zápusťou hlavou M5*18*Φ8	1
87	Uzamykací blok	2
88	Gumová páska	1
89	Spodný jazdec	1
90	Sedlo	1

	POPIS	MNOŽSTVO
91	Štvorcová koncovka J40	2
92	Gumová podložka	1
93	Obmedzujúce sedadlo	1
94	Krížová skrutka s hlavou M4*12*Φ7	2
95	Obmedzovací kolík	1
96	Jadro zámku	1
97	Uzamykací gombík	1
98	Podložka d5*Φ14*2	1
99	Skrutka s krížovou hlavou M5*16*Φ10	1
100	Kryt kľuky	2
101	Balenie rúrky	2
102	Adaptér	1
103	Odporový drôt	1
104	Predlžovací vodič 1	1
105	Predlžovací vodič 2	1
106	Impulzný vodič	1
107	Šesťhranné skrutky so zapustenou hlavou	2
108	Hliníkový držiak na fľaše	1
109	Laktové chrániče	2
110	Skrutka M6*15*S5	4
111	Podporná doska	2
112	Blokovanie pre laktové podložky	2
A	Allenov kľúč S8	1
B	Multifunkčný kľúč S13-14-15	1
C	Allenový kľúč S5	1

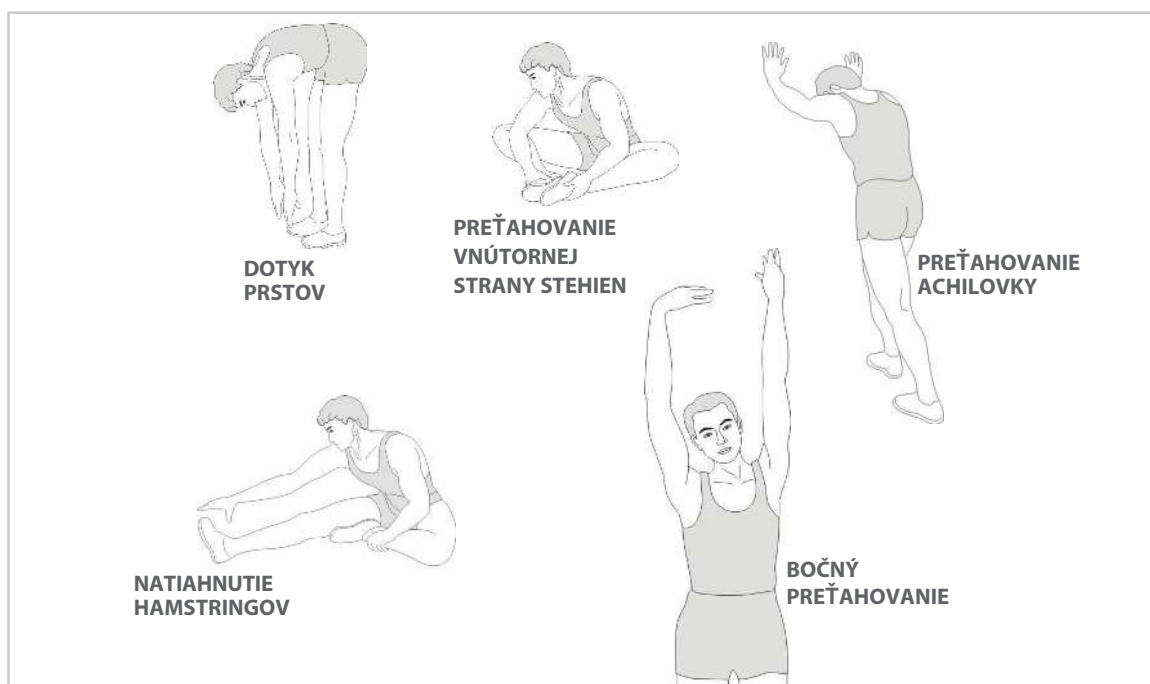
Účinný tréningový program zahŕňa rozcvičku, samotný tréning a upokojenie. Kompletný tréningový program vykonávajte aspoň dvakrát, najlepšie však trikrát týždenne a medzi tréningami dodržiavajte deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete intenzitu tréningu zvýšiť, napríklad na štyri až päťkrát týždenne.

ZAHRÁTIE

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.

PROTAHOVANIE

Po dobrom zahratí a upokojení je veľmi dôležité pretiahnuť svaly v teple. Predídete tak možnému zraneniu. Naťahovacie cvičenia by mala trvať 15-30 sekúnd. Tu je niekoľko príkladov naťahovacích cvičení:



UPOKOJENIE, OCHLADENIE

Cieľom ochladzovania je vrátiť telo na konci každého cvičenia do normálneho alebo takmer normálneho pokojového stavu. Správne ochladzovanie 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



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