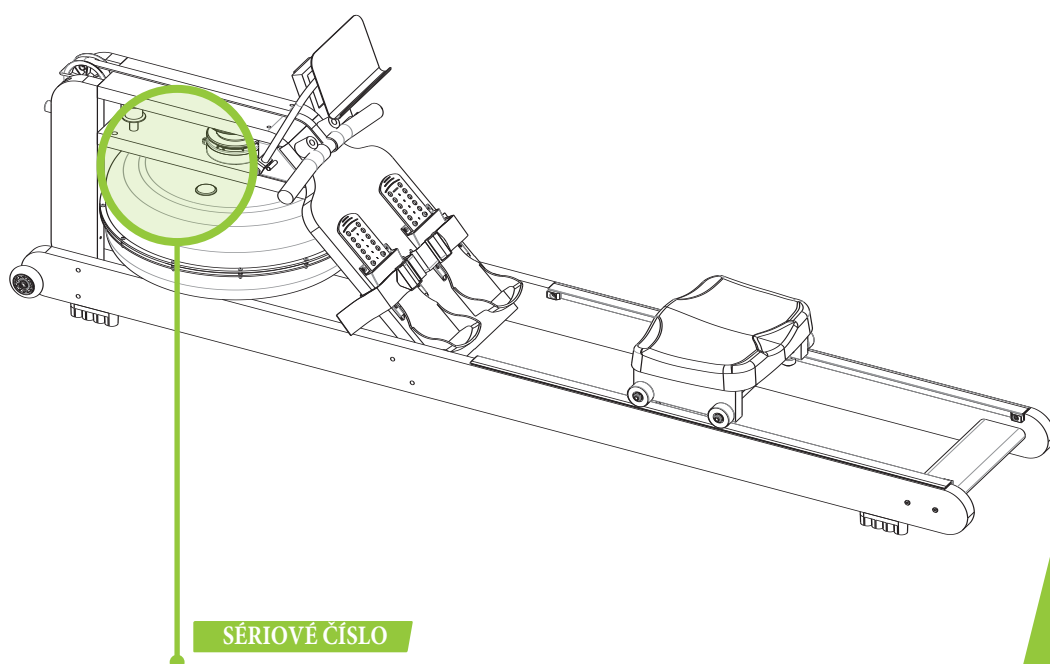


virtufit

Elite Water Resistance Black + Oak Edition

VFROWWRB + VFROWWRO



ASSEMBLY
VIDEO



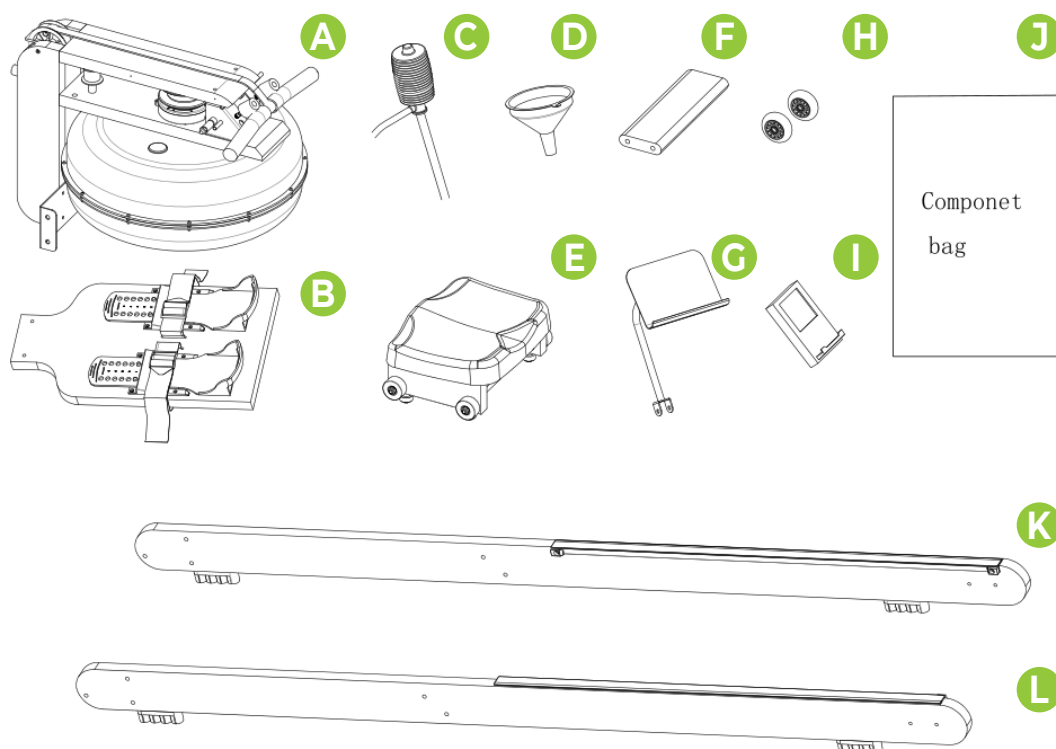
📷 @virtufit_fitness

▶ VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

NÁVOD K OBSLUZE

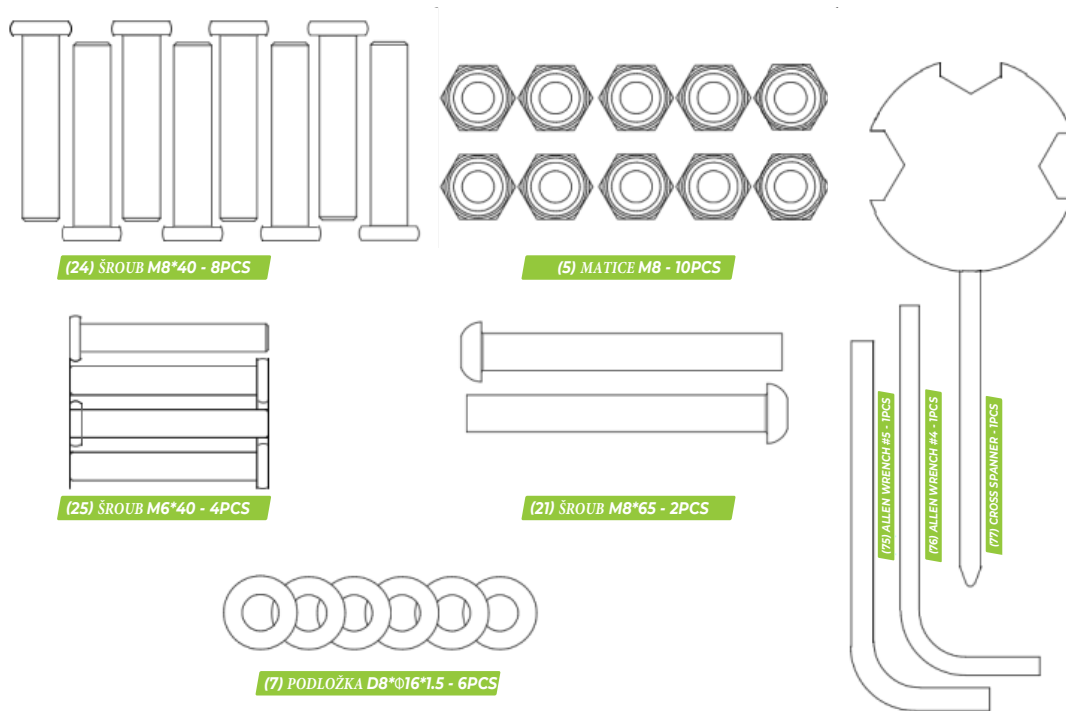
NÁŘADÍ



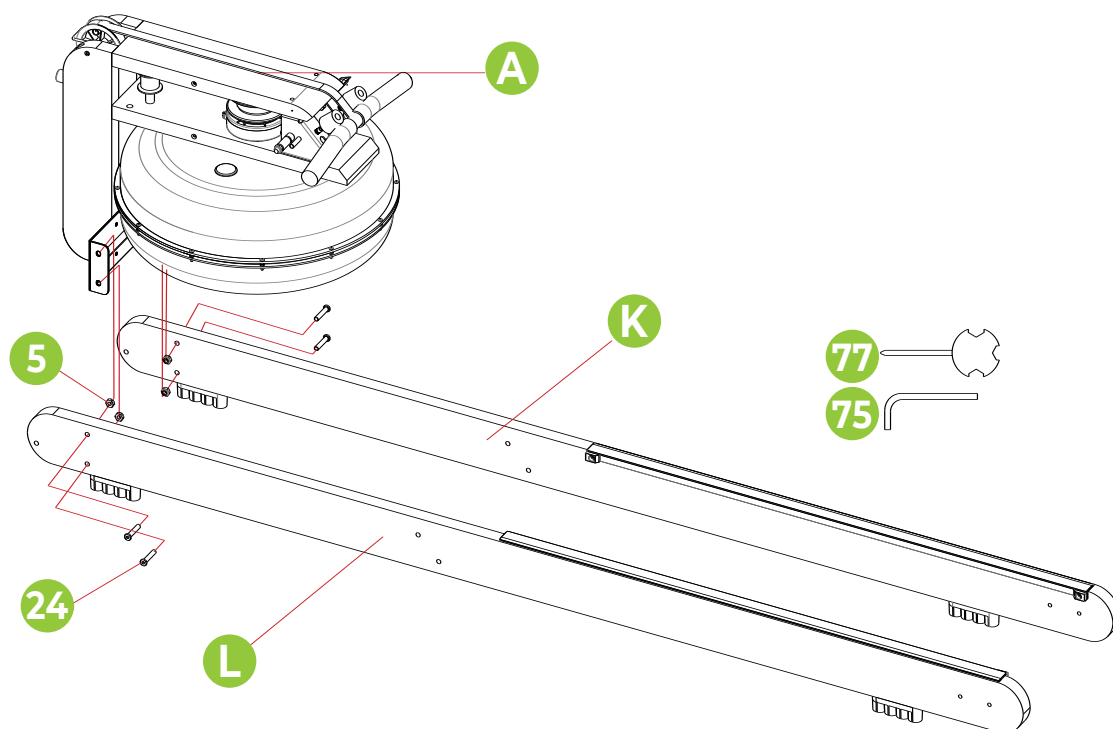
#	POPIS	MNOŽSTVÍ	#	POPIS	MNOŽSTVÍ
A	Veslovací trenažér	1	G	Držák iPadu	1
B	Pedál	1	H	PU váleček	1
C	Ruční pumpa	1	I	Konzola	1
D	Trychtýř	1	J	Balíček příslušenství	1
E	Sedlo	1	K	Pravá kolejnice	1
F	Zadní spojovací deska	1	L	Levá kolejnice	1

POZNÁMKA! Nepřipojujte jednotku ke zdroji napájení, dokud není zcela smontována.

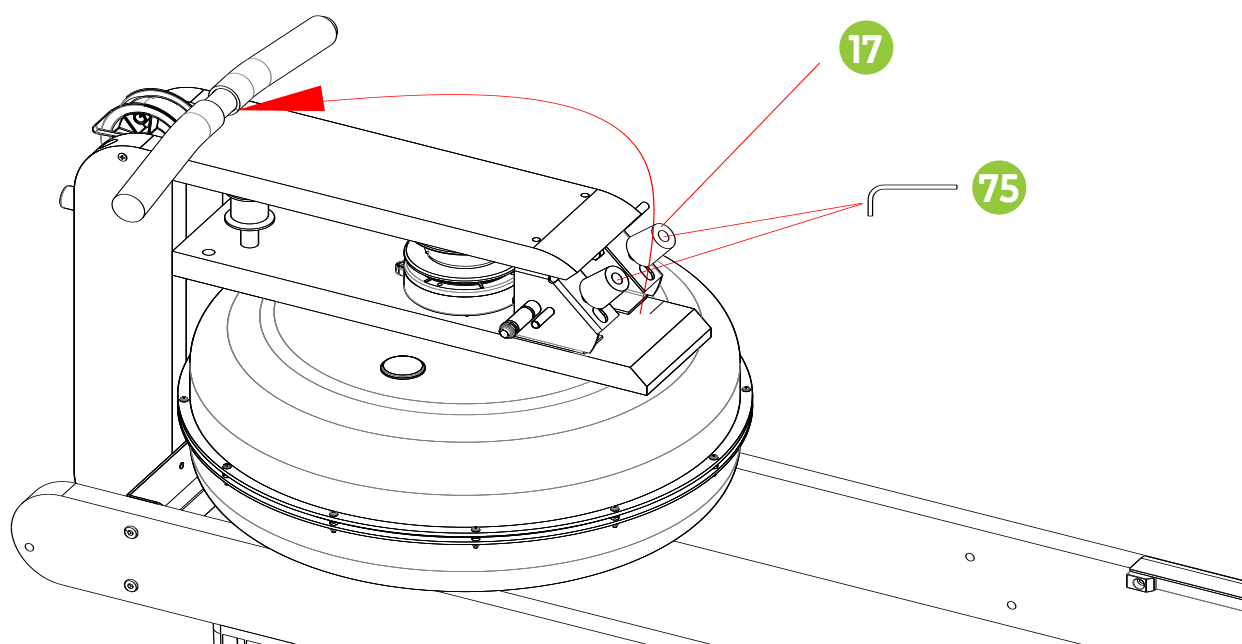
HARDWAROVÁ SADA



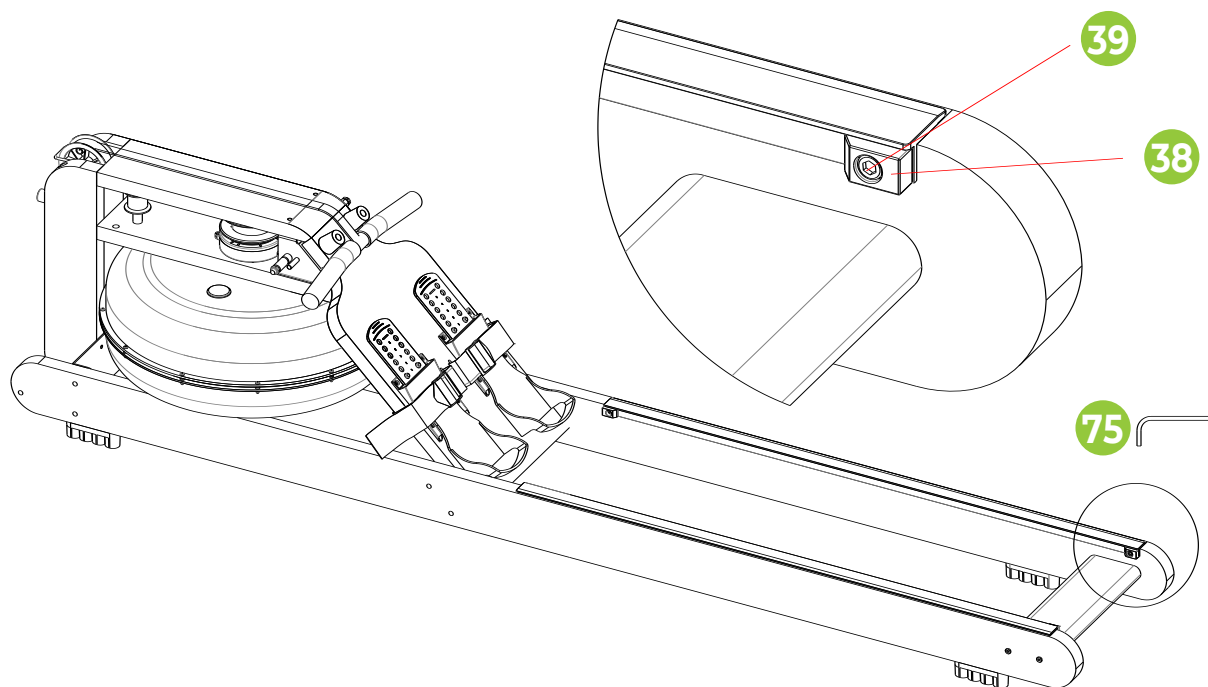
1. KROK



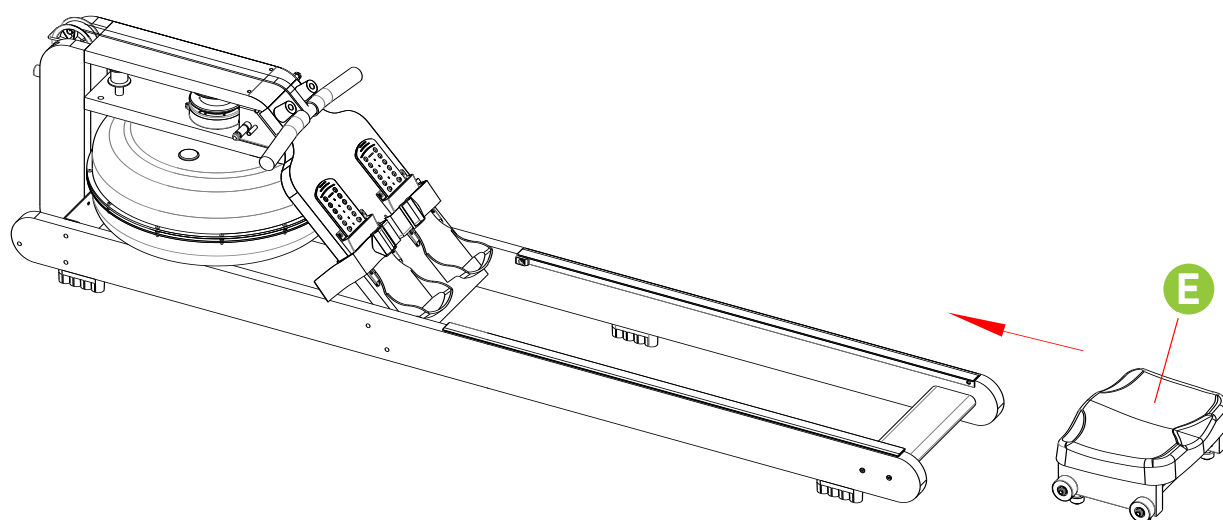
2. KROK



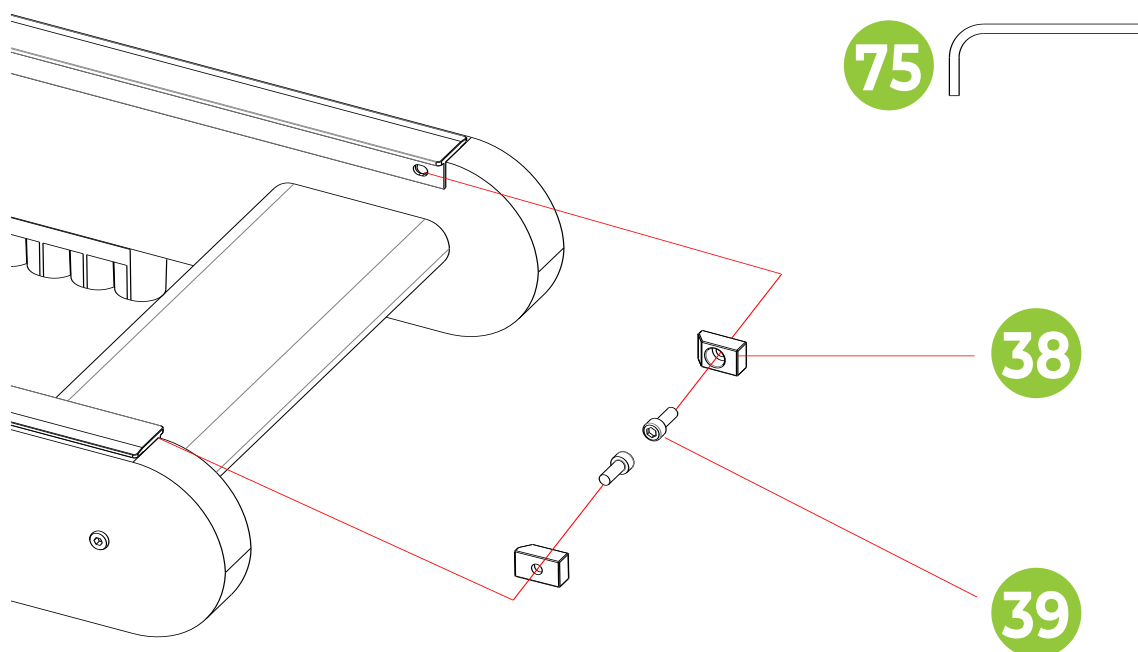
STEP 05



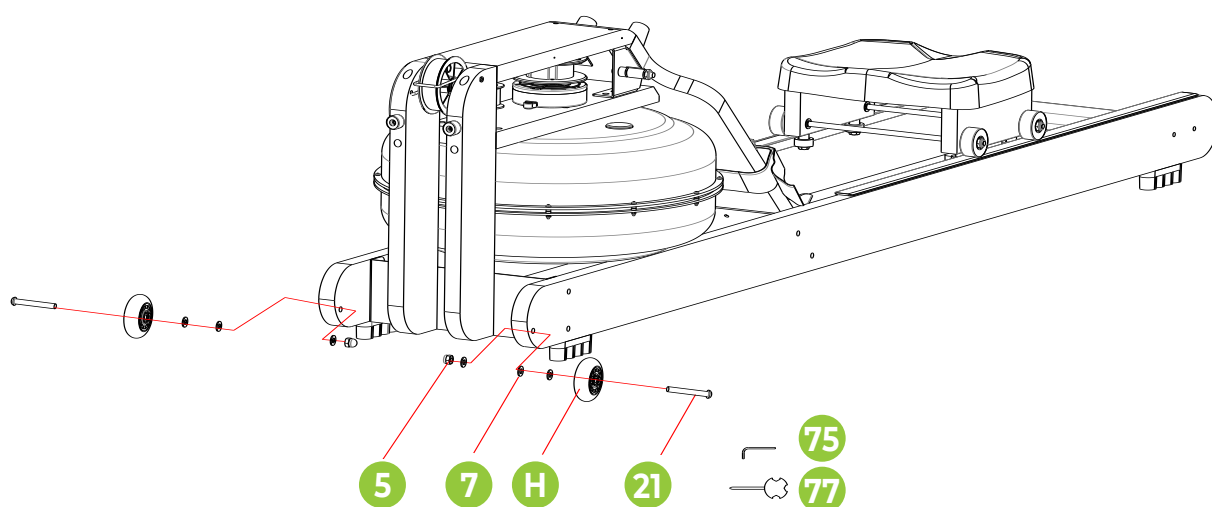
6. KROK



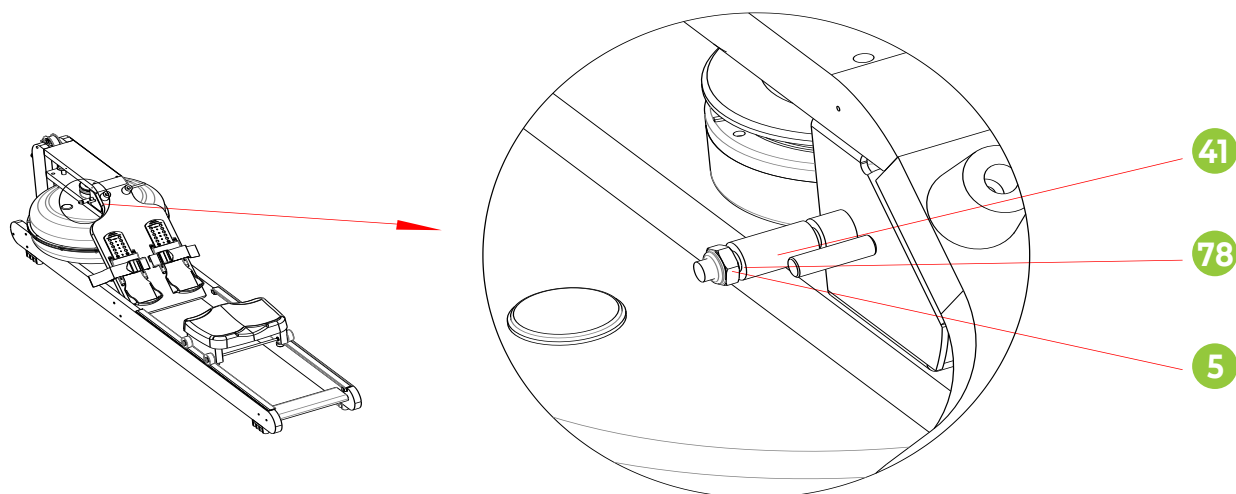
7. KROK



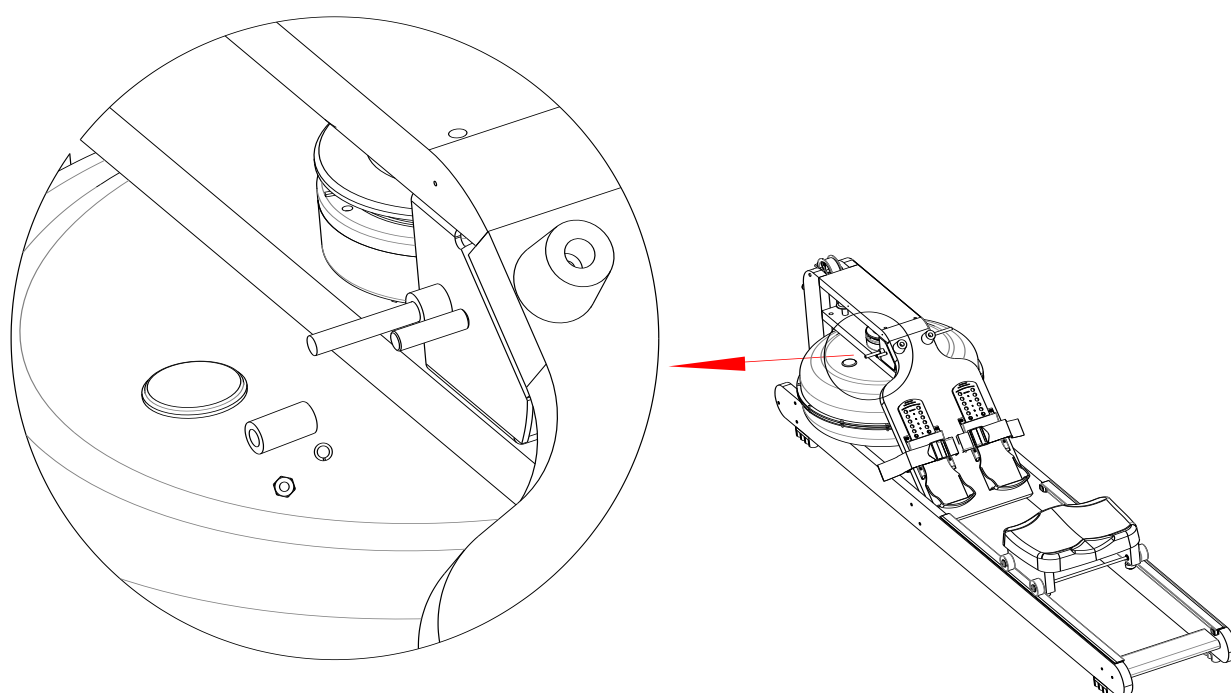
8. KROK



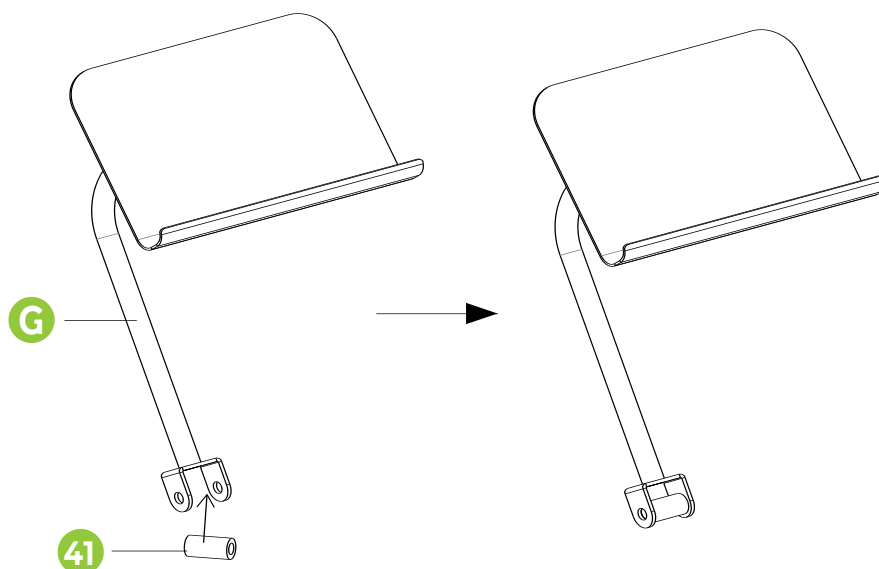
9. KROK



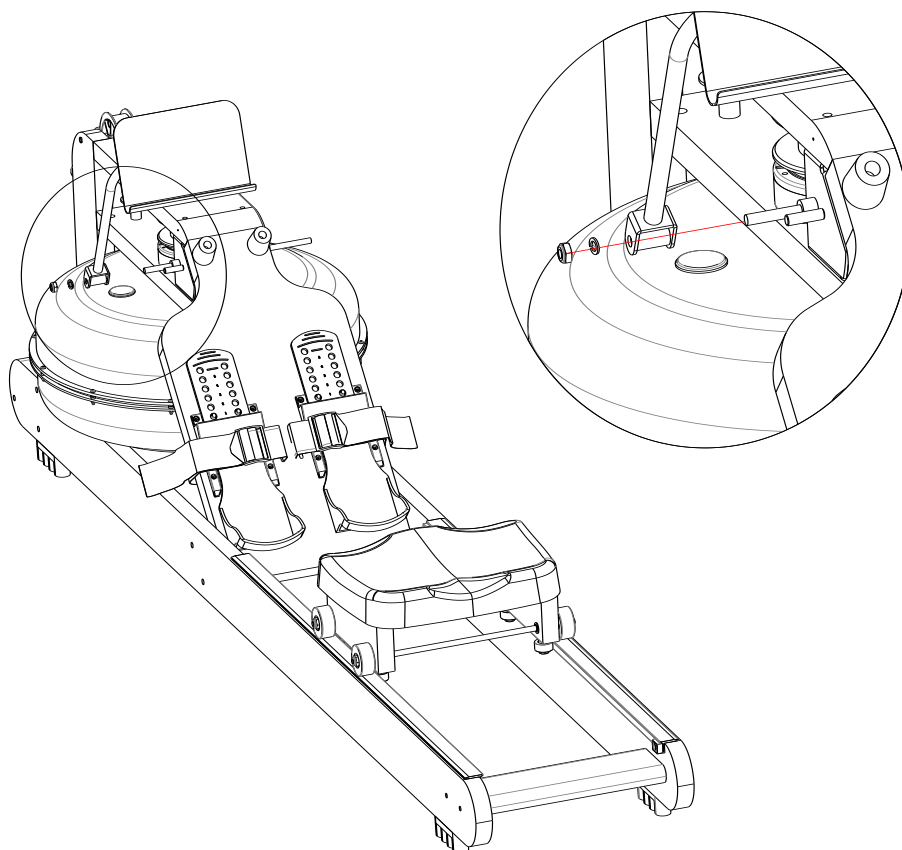
10. KROK



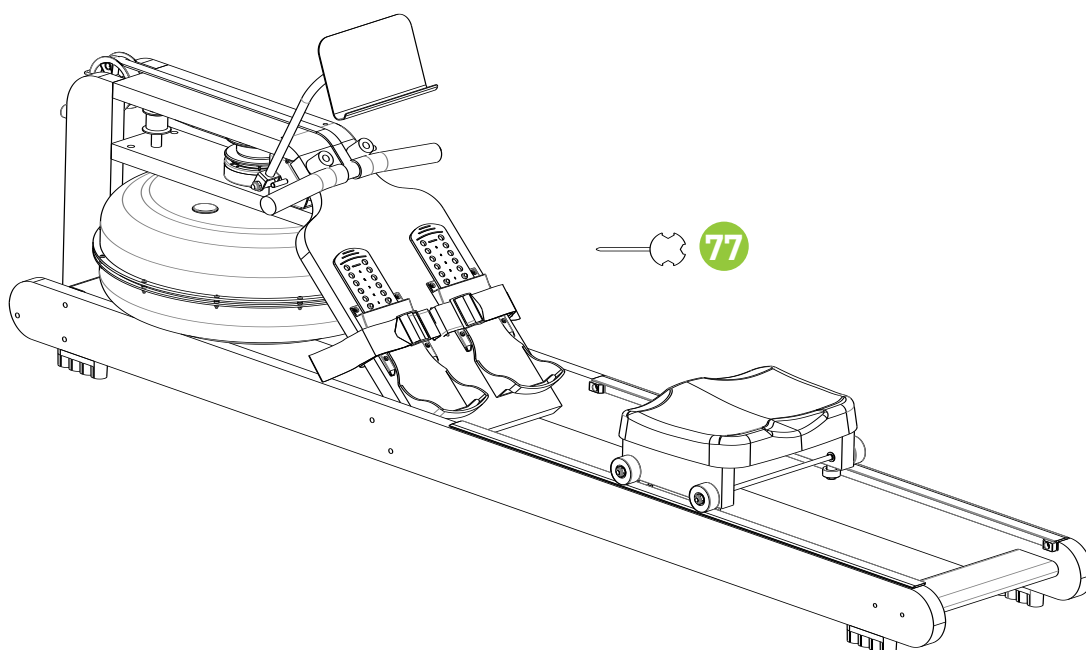
11. KROK



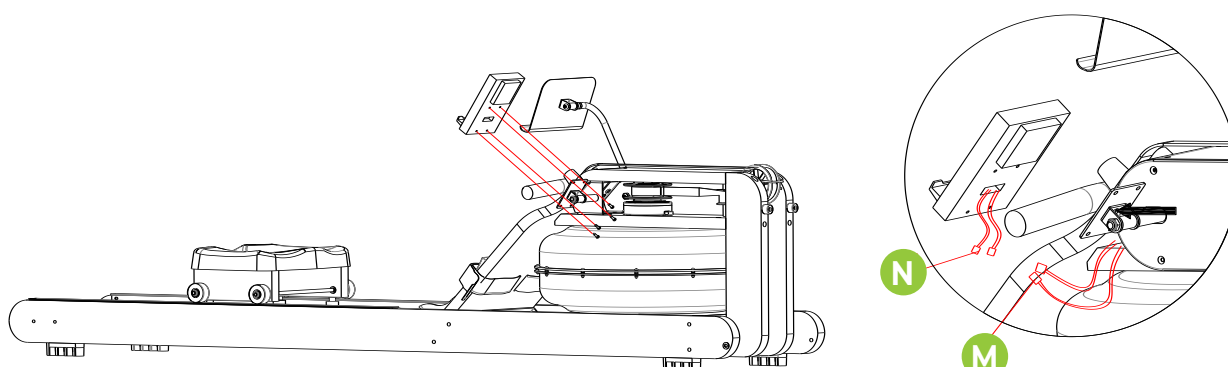
12. KROK



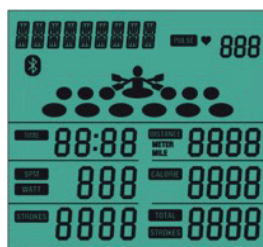
13. KROK



14. KROK



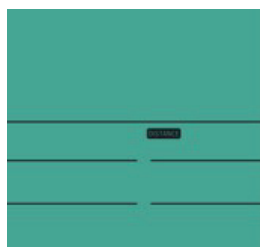
OBR. 15 A-S



A



B



C



D



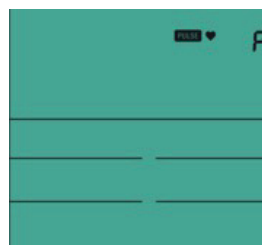
E



F



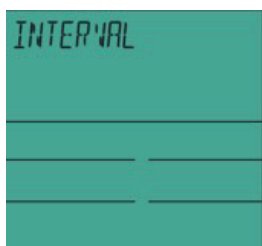
G



H



I



J



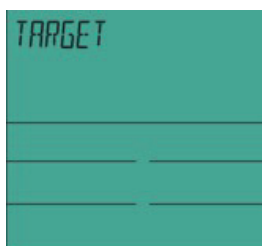
K



L



M



N



O



P



Q



R



S

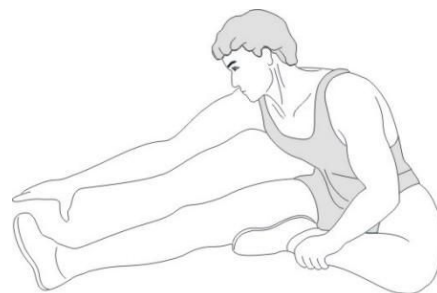
OBR. 16, A-E



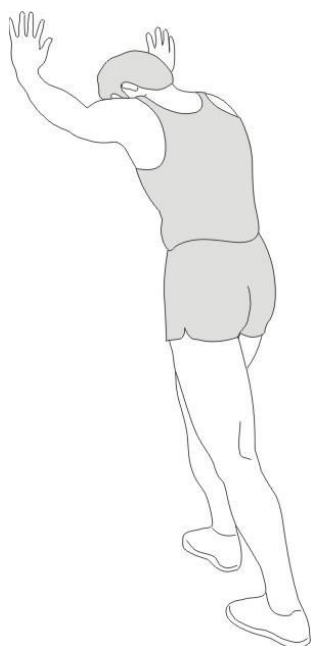
A



B



C



D



E

REJSTŘÍK

Bezpečnostní pokyny	13
Záruka	13
Montážní návod	13
Stěhování a seřizování	14
Plnění a vyprazdňování nádrže na vodu	14
Trénink s fitness aplikacemi	14
Údržba	15
Konzola	15
Programy	16
Pokyny k tréninkům	17

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

VAROVÁNÍ

Než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím trenážeru si přečtěte všechny pokyny. VirtuFit nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku vyplývající z používání tohoto zařízení. Před sestavením a/nebo použitím trenážeru si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- Před použitím se ujistěte, že je trenážer správně sestaven a že jsou všechny matice a šrouby dotaženy.
- Montáž provádějte s pomocí další osoby.
- Každý rok promažte všechny pohyblivé části vazelinou (bez obsahu kyselin) nebo silikonovým sprejem.
- Nenoste volné oblečení, aby nedošlo k zachycení pohyblivými částmi.
- Trenážer používejte na pevném, rovném povrchu.
- Vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah trenážeru.
- Při používání trenážeru udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty nebo jiné předměty do pohyblivých částí.

Před cvičením se poraďte se svým lékařem, abyste určili vhodnou frekvenci, trvání a intenzitu cvičení adekvátně k vašemu věku a fyzické kondici. Přestaňte cvičit, pokud pocítíte nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi nebo jakékoliv jiné nepříjemné pocity.

- Při pohybu nedržte trenážer za sedlo.
- Trenážer by měla v daném okamžiku používat vždy pouze jedna osoba.
- Trenážer je určen pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 200 kg.
- Za trenážerem nechte 1-2 metry volného prostoru, abyste předešli nehodám.
- Trenážer umístěte na čistý, rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec, který by mohl bránit ventilaci stroje.
- Trenážer neumísťujte venku nebo blízko vody.
- Trenážer nepoužívejte k jinému účelu než k tréninku.
- Optimální teplota prostředí, kde máte trenážer umístěný, je 10-35°C.

ZÁRUKA

Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčinou závady:

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

MONTÁŽNÍ NÁVOD (1.-14. KROK)

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 rovné. Pokud konzola po namontování zobrazí chybovou zprávu, mohou být hliníkové nožky konzoly ohnuté. Narovnáním nožiček může chybové hlášení zmizet.

Šrouby se šestihrannou hlavou: Ujistěte se, že je klíč se šestihrannou hlavou zatlačen do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy nástrčného šroubu.

STĚHOVÁNÍ A SEŘIZOVÁNÍ

Stěhování

POZOR! Trenažér skladujte na suchém místě, mimo dosah dětí. Ujistěte se, že trenažér nemůže spadnout na děti nebo zvířata.

Zvedněte zadní stabilizátor, dokud se přední kolečka stabilizátoru nedotknou země. S kolečky na zemi lze trenažér snadno přemístit na požadované místo.

POZNÁMKA: Sedlo lze posouvat, když je trenažér ve vzpřímené poloze.

Nastavení pedálů

Popruh pedálu je nastavitelný a lze jej přizpůsobit velikosti nohy uživatele.

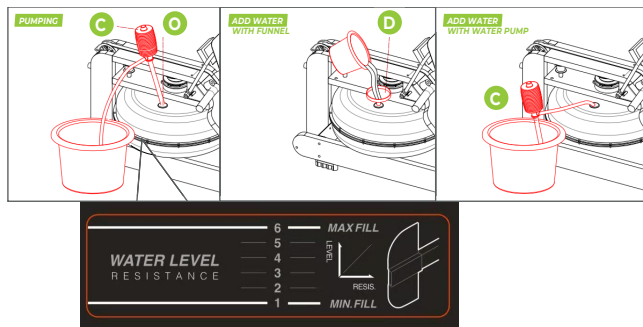
Nastavení podpěry

Podpěra je nastavitelná, takže můžete cvičit vždy v té nejlepší poloze.

PLNĚNÍ A VYPRAZDŇOVÁNÍ NÁDRŽE NA VODU

POZOR!

- Vždy naplňte nádrž pouze vodou z vodovodu a přidejte tabletu na čištění vody. Nikdy nepoužívejte chlorovanou vodu nebo chlór. Mohlo by dojít k poškození nádrže a ztrátě záruky.
- Jednou za šest měsíců přidejte tabletu na čištění vody. Pokud voda zůstane zakalená, vyměňte vodu v nádrži.
- Voda v nádrži není pitná. Po odčerpání vody z nádrže vodu zlikvidujte.



Plnění nádrže na vodu

- Odstraňte uzávěr nádrže na vodu (O) z horního otvoru nádrže. Nádrž na vodu lze naplnit dvěma způsoby.
- Ruční vodní čerpadlo (C): Vložte konec hadice ručního vodního čerpadla (C) do kbelíku naplněného vodou a druhý konec hadice vložte do otvoru vodní nádrže. Stisknutím ruční vodní pumpy naplníte nádržku na vodu.
- Trychtýř (D): Vložte trychtýř (D) do otvoru vodní nádrže a nalijte kbelík plný vody přes trychtýř do vodní nádrže.
- Podívejte se na boční stranu nádrže na vodu, abyste viděli, jaká je hladina vody v nádrži.
- Nasaďte zpět uzávěr nádrže na vodu (O) na otvor nádrže, aby byla řádně uzavřena.

Vyprazdňování nádrže na vodu

- Odstraňte uzávěr nádrže na vodu (O) z horního otvoru nádrže.
- Umístěte prázdný kbelík vedle vodní nádrže a vložte konec hadice ručního vodního čerpadla (C) do prázdného kbelíku. Vložte druhý konec hadice do otvoru v nádrži na vodu. Stiskněte ruční vodní pumpu, abyste vyprázdnili nádržku.
- Když je nádrž na vodu prázdná, osušte ji hadříkem.
- Vraťte uzávěr nádrže na vodu (O) na otvor nádrže, aby byl řádně utěsněn.

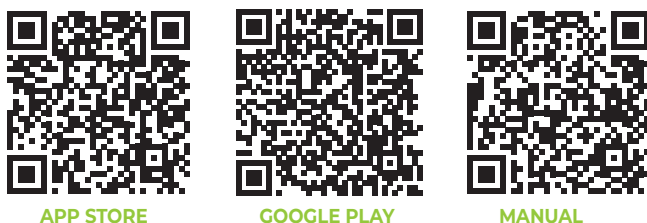
TRÉNINK S FITNESS APLIKACEMI

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

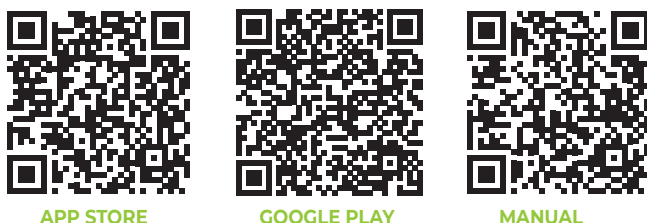
Úvod

- Chcete-li naskenovat QR kód telefonem nebo tabletem se systémem Android nebo iOS, je vyžadován skener QR kódu. Aplikaci pro skenování QR kódů si můžete stáhnout z App Store nebo Google Play Store.
- Naskenujte jeden z QR kódů níže a přejděte přímo na stránku App Store nebo Google Play Store, kde si můžete stáhnout fitness aplikaci.
- Naskenujte QR kód vpravo pro přístup k příručce fitness aplikace. Návod popisuje krok za krokem, jak připojit fitness aplikaci k zařízení, jak fitness aplikace funguje a jaké jsou její možnosti.

Fitshow



Kinomap



ÚDRŽBA

Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, je-li trenažér správně nainstalován a udržován. Použité a/nebo poškozené díly musí být před opětovným použitím vyměněny. Trenažér by měl být používán a skladován pouze uvnitř. Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické součásti a pohyblivé části jednotky. Před čištěním nebo údržbou jednotky vždy odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

Každodenní údržba

- Po každém použití očistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, zda na jednotce není prach a nečistoty.

- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před vlhkostí.

Pololetní údržba

- Po každém použití očistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, zda na jednotce není prach a nečistoty.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před vlhkostí.

POZOR!

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

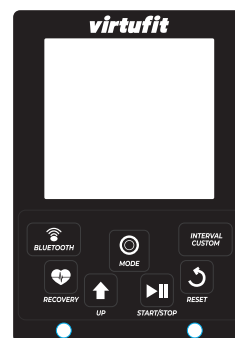
Čištění

Pečlivé čištění trenažéru prodlouží jeho životnost. Udržujte jej v čistotě pravidelným otíráním prachu.

Pravidelná údržba prodloužuje životnost vašeho trenažéru a zabráňuje nehodám! Pro více informací prosím navštivte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

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

KONZOLA



- **START/STOP** Start/stop
- **MODE** Potvrďte nastavení.
- **RESET** Stiskněte „RESET“ pro návrat na hlavní obrazovku. Stiskněte a podržte pro resetování.
- **UP** Zvýšte nastavení
- **RECOVERY** Test obnovy tepové rekvence.
- **INTERVAL CUSTOM** Nastavení intervalového tréninku.
- **BLUETOOTH** Zapnutí/vypnutí funkce Bluetooth.

Funkce

- **TIME (ČAS)** Zobrazí se celkový čas veslování od začátku do konce cvičení.
- **DISTANCE (VZDÁLENOST)** Vzdálenost každého tréninku se zobrazí při zahájení tréninku
- **PULSE (TEP)** Aktuální tepová frekvence se zobrazí, pokud je detekována během tréninku.
- **CALORIE (KALORIE)** Zobrazí se celkový počet kalorií od začátku do konce tréninku.
- **SPM** Rychlost tepu: Zobrazí se celkový počet kalorií od začátku do konce tréninku.
- **STROKES (ZÁBĚRY)** Počet záběrů během cvičení.
- **WATT (WATTY)** Zobrazuje počet wattů při cvičení.

POZOR! Pokud nedojde k žádnému pohybu po dobu delší než 4 minuty, konzola se automaticky vypne.

PROGRAMY (OBR. 15, A-S)

Zapnutí a pohotovostní režim

ZAPNUTÍ Po zapnutí konzole (nebo stisknutím tlačítka Mode/Reset na 3 sekundy) bude 2 sekundy pípat a LCD obrazovka se na 2 sekundy zobrazí v plném rozsahu, poté přejdete do pohotovostního režimu.

POHOTOVOSTNÍ REŽIM Po zapnutí přejde konzola do pohotovostního režimu. MANUÁLNÍ - INTERVAL - CÍL - ČAS - VZDÁLENOST - KALORIE - IMPULZ - SPM - ZÁBĚRY - SCAN se zobrazují postupně po dobu 1 sekundy (obr. 16-B až 16-H, strana 18).

POZOR! Pokud nedojde k žádnému pohybu po dobu delší než 4 minuty, konzola se automaticky vypne.

Manuální režim

- Pokud během pohotovostního režimu uslyšíte signál RPM, okamžitě spusťte funkci RYCHLÝ START a signál zazní po dobu 1 sekundy.
- Nebo v pohotovostním režimu stiskněte tlačítko MODE a na konzole se zobrazí MANUAL. Stiskněte tlačítko MODE, na 1 sekundu zazní zvukový signál a spustí se funkce MANUAL (obr. 16- I, strana 18). Na LCD displeji se bude neustále zobrazovat MANUAL. Hodnoty jako ČAS - VZDÁLENOST - KALORIE - PULZ - SPM - HODINKY - ZÁVOD se začínají počítat a zobrazují se podle vypočtených hodnot.
- Během cvičení stiskněte tlačítko START/STOP, dokud nebude blikat STOP. Hodnoty ČAS - VZDÁLENOST - CELKOVÝ POČET ZÁBĚRŮ - KALORIE vždy ukazuje aktuální tréninkovou hodnotu a TEP ukazuje hodnotu tepové frekvence v reálném čase.

- Když se na konzole zobrazí tlačítko STOP, stiskněte tlačítko START/STOP. Konzole bude pokračovat v tréninku. Pokud stisknete tlačítko RESET v režimu zastavení, konzola se vrátí do pohotovostního režimu. Pokud nedojde k žádné aktivitě po dobu delší než 4 minuty, konzole automaticky přejde do režimu spánku.

INTERVALOVÝ TRÉNINK

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko MODE a tlačítko UP pro aktivaci a výběr funkce INTERVAL. Na konzole bliká INTERVAL (obr. 16-J až 16-M).

INTERVAL 10/20 Na konzole bliká INTERVAL. Stiskněte tlačítko MODE a vyberte funkci 20/10. Na konzole bliká 10/20, stiskněte TLAČÍTKO START/STOP pro spuštění funkce 10/20.

INTERVAL 20/10 Na konzole bliká INTERVAL, stiskněte tlačítko MODE a vyberte funkci 20/10 stisknutím tlačítka UP. Konzola bliká 20/10, stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění funkce 20/10.

VLASTNÍ INTERVALOVÝ TRÉNINK Na konzole bliká INTERVAL, stiskněte tlačítko MODE a stisknutím tlačítka UP vyberte režim CUSTOM. Na konzole bliká CUSTOM, stiskněte TLAČÍTKO START/STOP pro spuštění režimu CUSTOM.

Cílový trénink

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko MODE, poté stiskněte tlačítko UP pro výběr cíle, na konzole se zobrazí blikající TARGET (obr. 16-N až 16-T).

TARGET TIME (obr. 16-O) (CÍLOVÝ ČAS) Když na konzole bliká TARGET, stiskněte tlačítko MODE a poté přepněte na displej zařízení. Stiskněte SET pro přístup k funkci TARGET TIME. Na konzole se stále zobrazuje TARGET a bude blikat TIME. Stiskněte tlačítko MODE pro vstup do režimu nastavení ČASU.

TARGET DISTANCE (obr. 16-P) (CÍLOVÁ VUDÁLENOST) Když na konzole bliká TARGET, stiskněte MODE a vyberte TARGET DISTANCE. Stiskněte UP pro vstup do funkce TARGET DISTANCE. Konzole bude stále zobrazovat TARGET a v okně bude blikat DISTANCE. Stisknutím tlačítka MODE spusťte funkci DISTANCE.

TARGET CALORIES (obr. 16-Q) (CÍLOVÉ KALORIE) Stiskněte tlačítko MODE, dokud na konzole bliká TARGET, stisknutím tlačítka UP vyberte funkci TARGET CALORIES. Konzole bude stále zobrazovat TARGET a okno CALORIES bude blikat. Stiskněte tlačítko MODE pro spuštění funkce CALORIES.

TARGET STROKES (obr. 16-R) (CÍLOVÉ ZÁBĚRY) Stiskněte MODE, zatímco na konzole bliká TARGET, vyberte funkci TARGET STROKES stisknutím UP. Konzole bude stále zobrazovat TARGET a v okně blikat STROKES. Stisknutím tlačítka MODE spustíte funkci STROKES.

TARGET PULSE (obr. 16-S) (CÍLOVÝ TEP) Stiskněte tlačítko MODE, zatímco na konzole bliká TARGET, vyberte funkci TARGET PULSE stisknutím UP. Na konzole se vždy zobrazí TARGET a v okně bude blikat PULSE. Stisknutím tlačítka MODE spustíte funkci PULSE.

POKYNY K TRÉNINKŮM (OBR. 16, A-E)

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 pětikrát týdně.

Zahřátí

Účelem rozčívky 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. PNapř. běh, jogging, jumping jacks, skákání přes švihadlo a běh na místě.

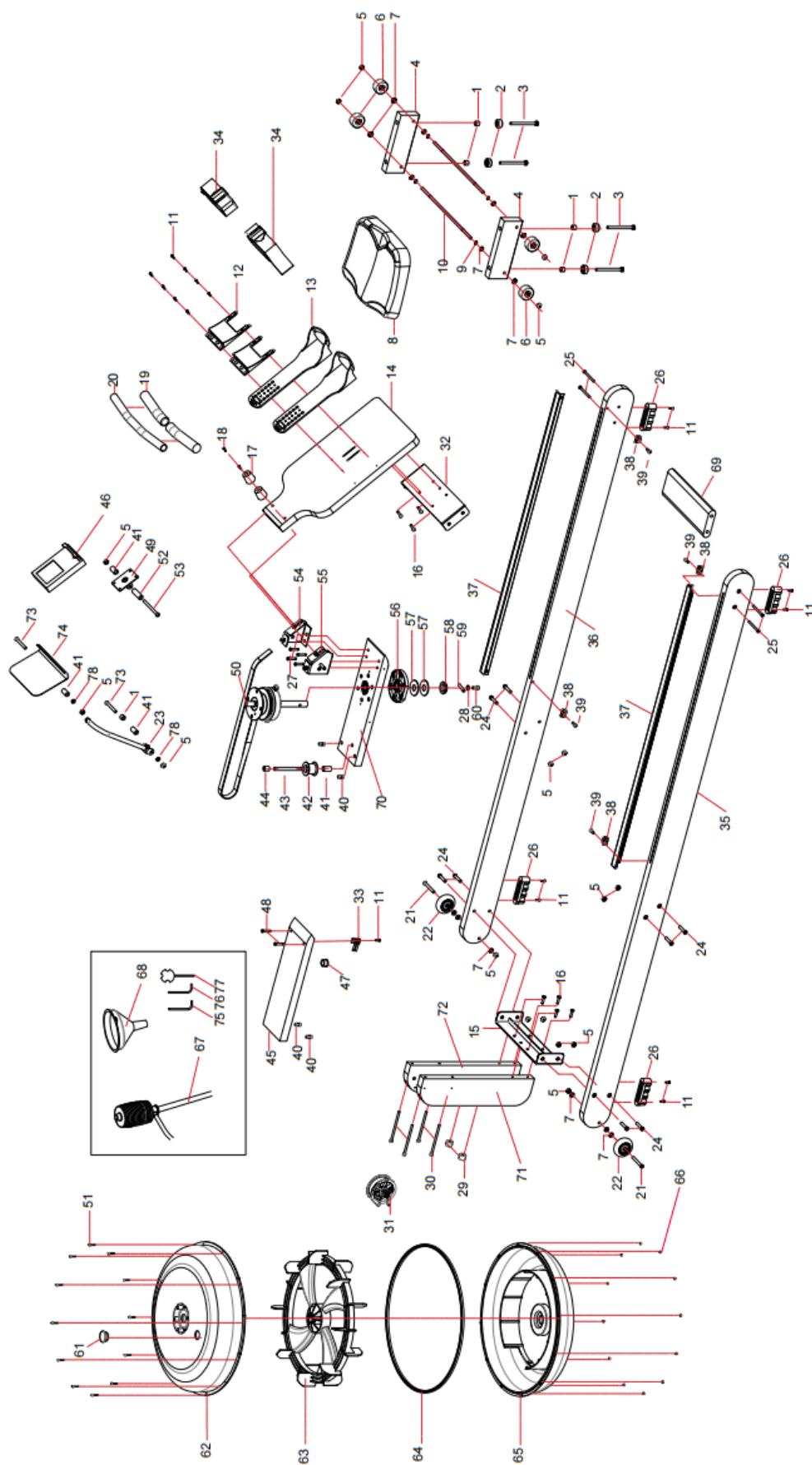
Protahování

Po dobrém zahřátí a zklidnění je velmi důležité protáhnout svaly v teple. Předjedete tak možnému zranění. Protahovací cvičení by měla trvat 15-30 sekund. Zde je několik příkladů protahovacích cvičení:

- Předklony ke špičkám (obr. 16-A)
- Vnitřní protažení stehů (obr. 16-B)
- Hamstringy (obr. 16-C)
- Protažení Achillových šlach (obr. 16-D)
- Protažení bočních částí trupu (obr. 16-E)

Vychladnutí

Účelem ochlazování je vrátit tělo do (téměř) normální klidové polohy na konci tréninku. Dobré ochlazování pomalu snižuje tepovou frekvenci a podporuje regeneraci.



#	POPIS	MNO ŽSTVÍ
1	PVC kryt PVC/φ15*φ8,2*12	5
2	Malý válec φ28*11,5	4
3	Šestihranný šroub M8x 110x 20x S14	4
4	Montážní deska polštáře 220*73*27	2
5	Nylonová matice M8xH7,5xS14	17
6	Polštář sedadla φ46*22	4
7	Plochá podložka d8×φ16×1,5	26
8	Polštářek na sezení	1
9	Hřídel s pojistným kroužkem D8x 0,8	4
10	Hřídel válce sedla Q235/φ8*363	4
11	Samořezný šroub s křížovou drážkou ST4.2x16xF7	20
12	Spodní část chodidla 132*106*18	2
13	Nastavitelný pedál 343*106*56	2
14	Pedály 550*300*27	1
15	Sestava přední připojovací desky 303*100*40*40*82,5	1
16	Šroub do dřeva se šestihrannou hlavou M6x25xS10	7
17	Gumová podložka pod rukojeť 33*27*33	2
18	Šrouby se šestihrannou hlavou M6*40xS4	2
19	PVC návlek na rukojeť	2
20	Rukojeť φ25*81,5	1
21	Šrouby se šestihrannou hlavou M8x 65x 20x S5	2
22	PU válec φ69*23,5	2
23	Podpůrná sestava IPAD	1
24	Šroub s vnitřní plochou hlavou M8x 40x 15x S5	8
25	Šroub s vnitřní šestihrannou plochou hlavou M6x40xS4	4
26	Podložka pod nohy 100*25*25	4
27	Šrouby se šestihrannou hlavou M8x25xS5	4
28	Těsnění d8×φ16×1,5	1
29	Polštář	2
30	Šrouby se šestihrannou hlavou M6*70	4
31	Blokování a řešení	1
32	Přední připojovací deska 303*100*40*40*82,5	1
33	Držák indukční linky	1
34	Popruhy	2
35	Levá posuvná kolejnice 2116*103*27	1
36	Pravá posuvná kolejnice 2116*103*27	1
37	Předpis 30*17,5*1027	2
38	Blok sedáku 25*15*10	4

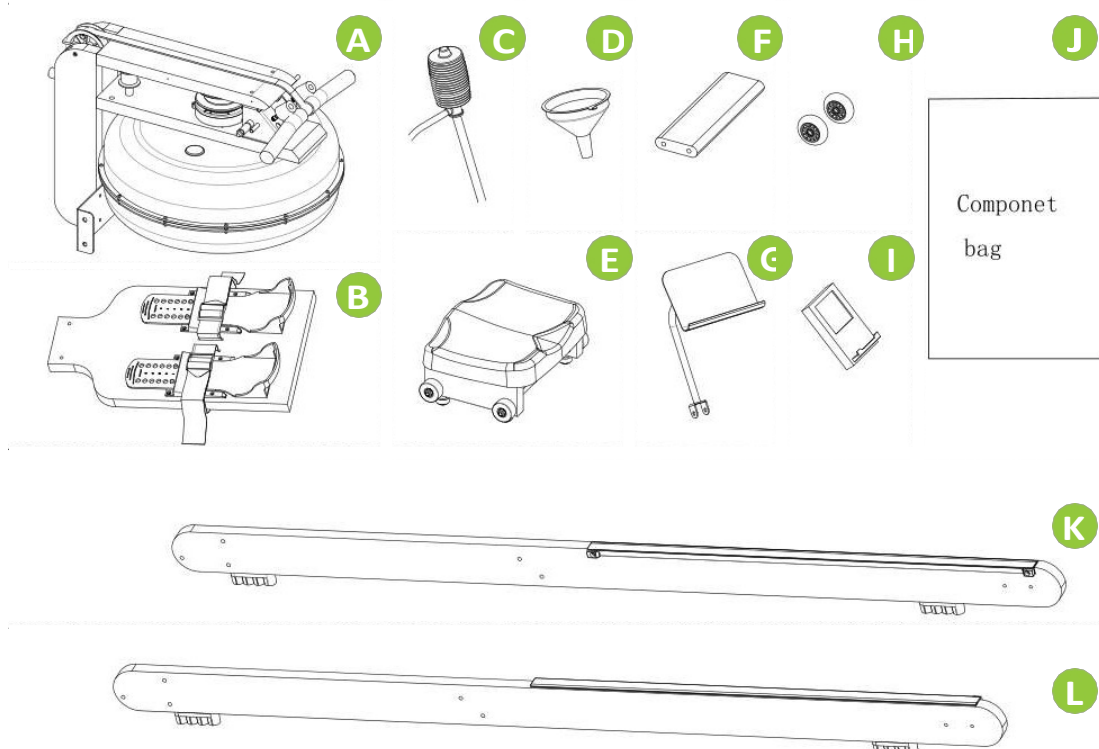
#	POPIS	MNO ŽSTVÍ
39	Šrouby se šestihrannou hlavou M6x 16x S5	4
40	Válcová matice M6 φ10*20	4
41	PVC pouzdro φ16*φ10,2*28	5
42	Váleček φ51*φ38*32	1
43	Osa válečku pásu φ10*106	1
44	PVC plášť φ16*φ10,2*17	1
45	Horní spojovací deska 406,5*124*27	1
46	Konzole	1
47	Objímka hřídele φ25*φ17,2*15	1
48	Vnitřní šroub s plochou hlavou M6*30xS4	2
49	Držák konzoly	1
50	Nevýhody montáže	1
51	Šroub s křížovou drážkou M3x20xφ6	12
52	PVC kryt PVC/φ15*φ8,2*50	1
53	Šrouby se šestihrannou hlavou M8*100	1
54	Pravá pevná spojka	1
55	Levá sestava pevného připojení	1
56	Plastová ložisková základna	1
57	Gumové těsnění Ø50*6	2
58	Gumová podložka	1
59	Upevňovací kolík SUS304/Ø8*40	1
60	Šrouby s vnitřním šestihranem M8x20xS5	1
61	Zátka ústí nádrže A-φ30,5	1
62	Horní kryt nádrže na vodu φ518*100	1
63	Lopatka pádla φ462*124	1
64	Těsnicí kroužek nádrže na vodu φ501*7	1
65	Spodní kryt nádrže na vodu φ518*100	1
66	Nylonová matice M3xH3,8xS6	12
67	Ruční čerpadlo PE/570	1
68	Trychtýř	1
69	Připojovací deska 303*107*27	1
70	Upevňovací deska nádrže na vodu 479,8*124*27	1
71	Levá svislá deska 436,5*103*27	1
72	Pravá svislá deska 436,5*103*27	1
73	Šrouby se šestihrannou hlavou M8*80	2
74	Montáž IPAD	1
75	imbusový klíč č. 5	1
76	imbusový klíč č. 4	1

SEZNAM DÍLŮ

virtufit

#	POPIS	MNO ŽSTVÍ
77	Křížový klíč	1
78	Elastická podložka D8	2

NÁSTROJE

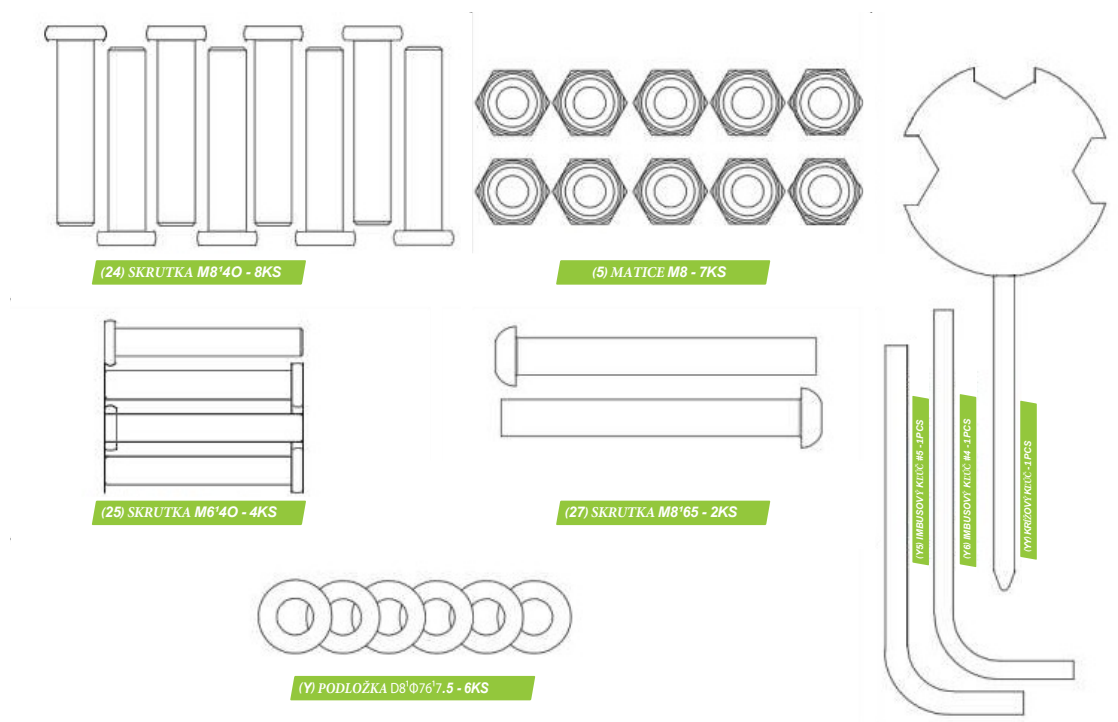


#	POPIS	MNOŽSTVO
A	Tréner veslovania	1
B	Pedál	1
C	Ručné čerpadlo	1
D	Lievik	1
E	Sedlo	1
F	Zadná pripojovacia doska	1

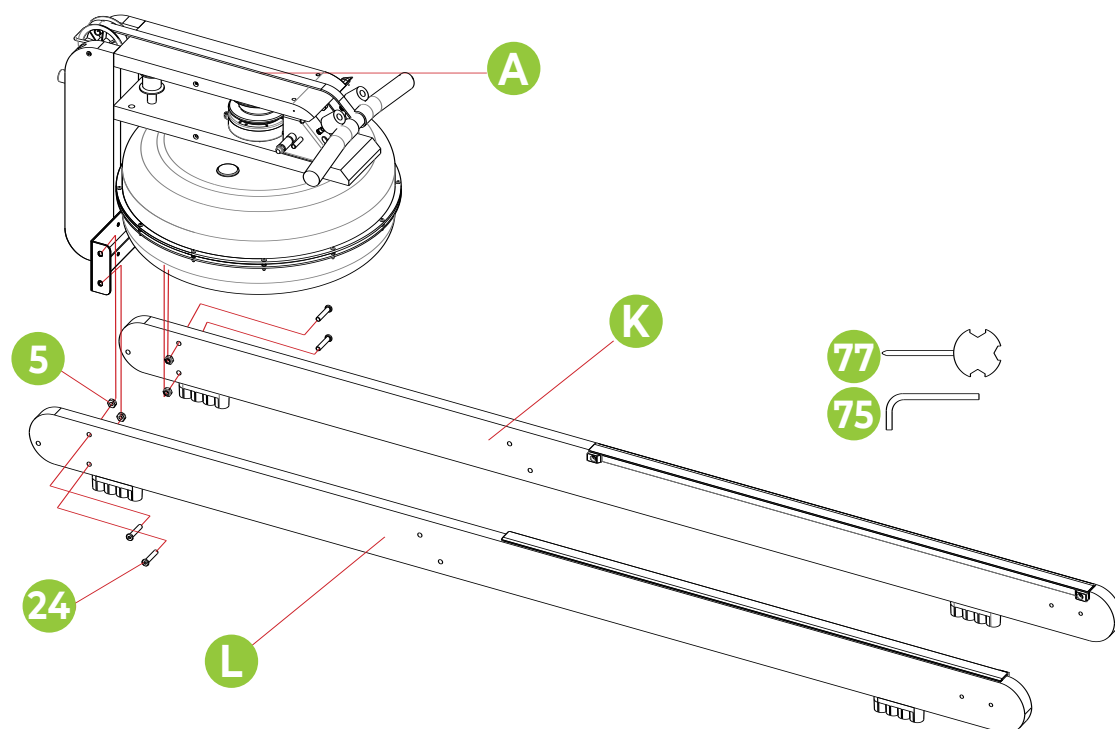
#	POPIS	MNOŽSTVO
G	Držiak na iPad	1
H	PU valček	1
I	Konzola	1
J	Balík príslušenstva	1
K	Pravá koľajnica	1
L	Ľavá koľajnica	1

POZOR! Jednotku nepripájajte k zdroju napájania, kým nie je úplne zmontovaná.

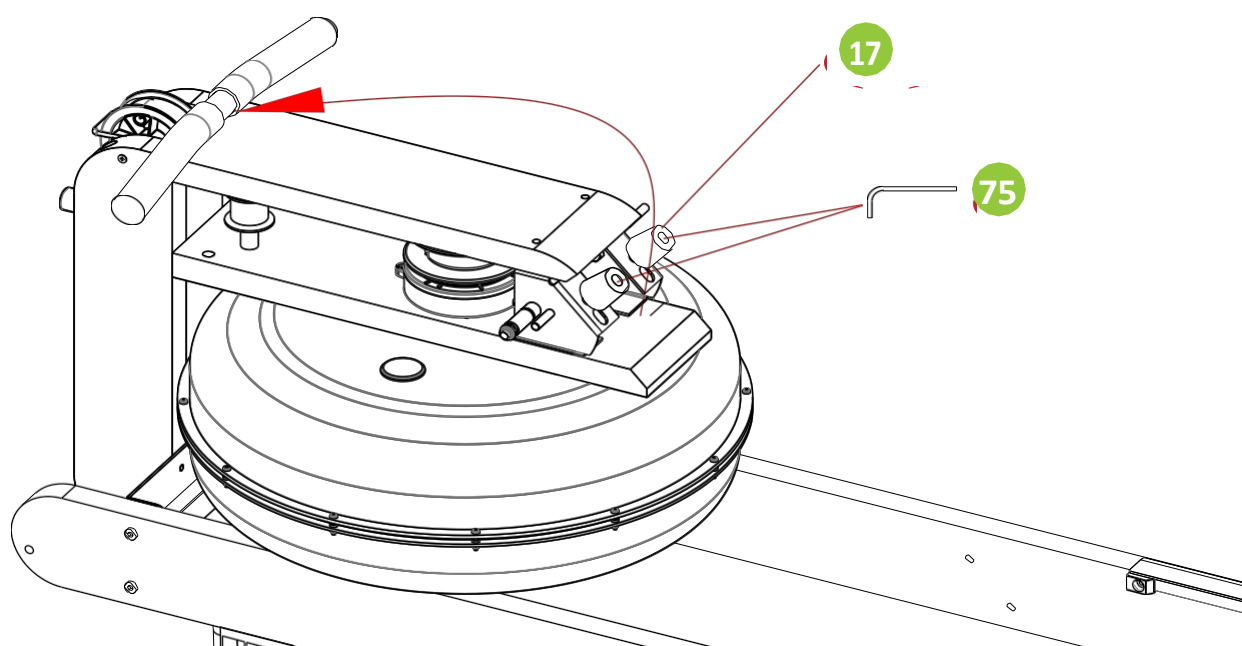
SÚPRAVA HARDVÉRU



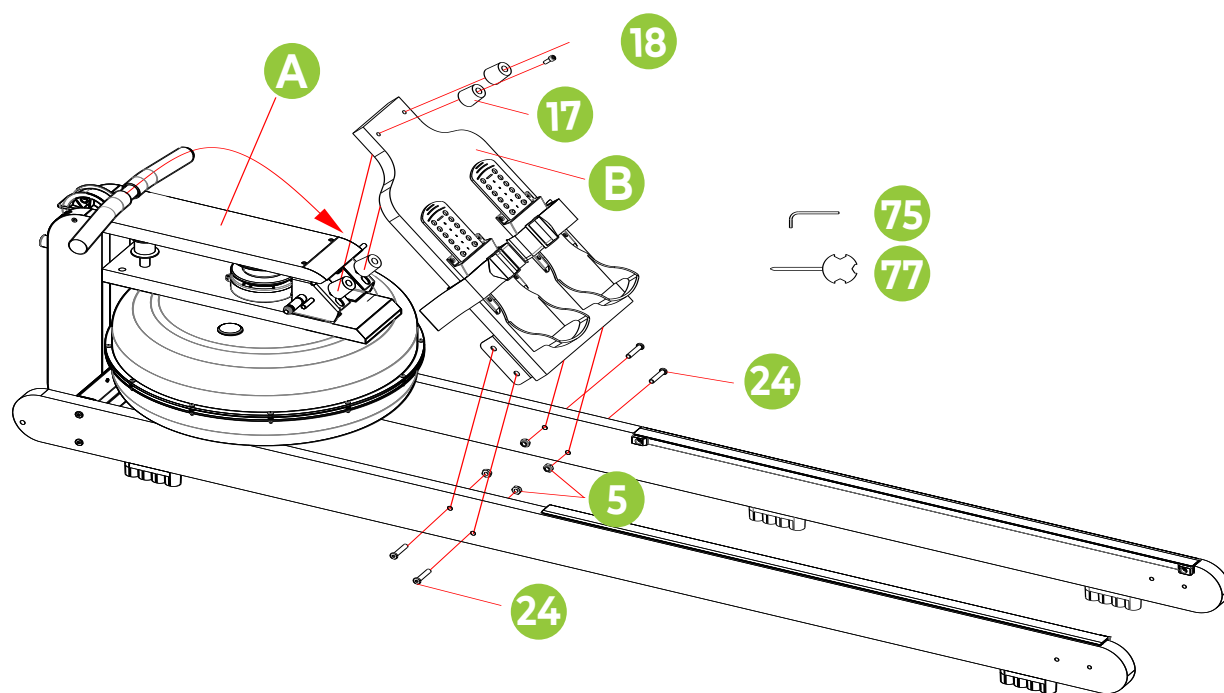
1. KROK



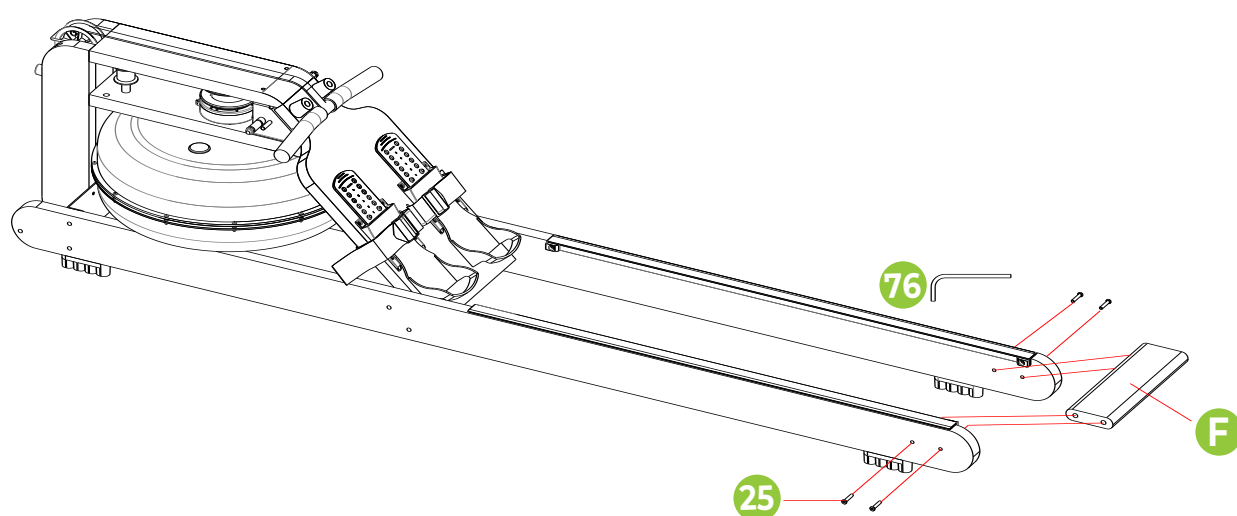
KROK 2



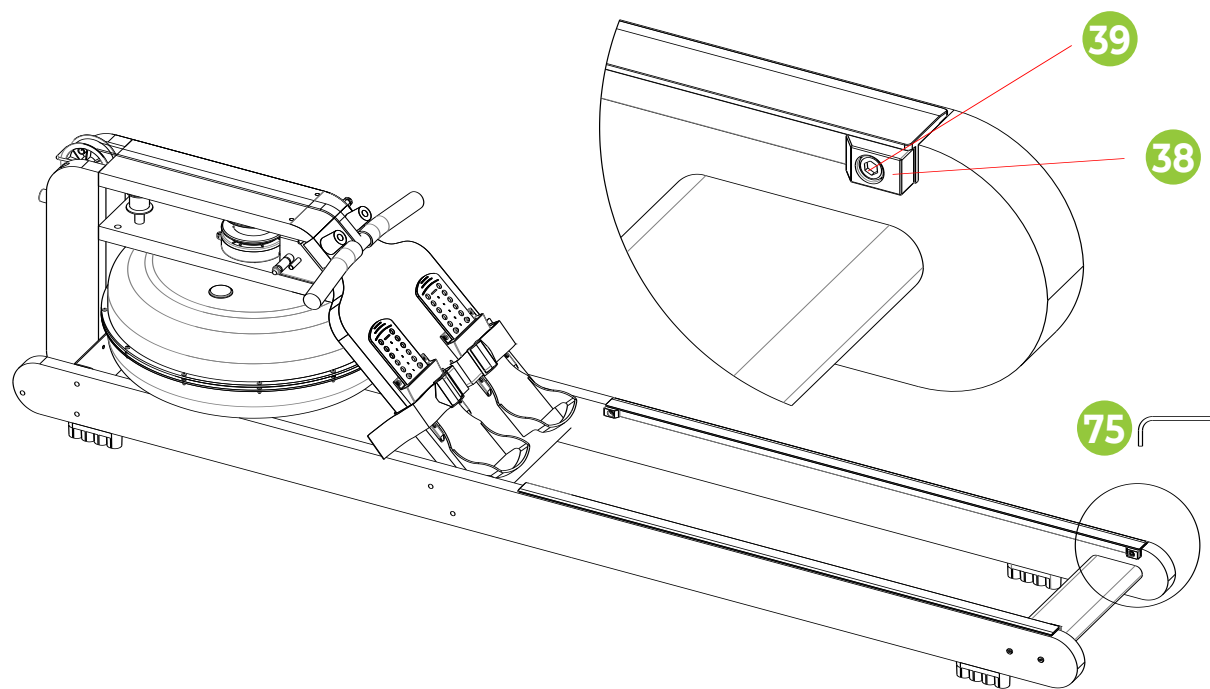
KROK 3



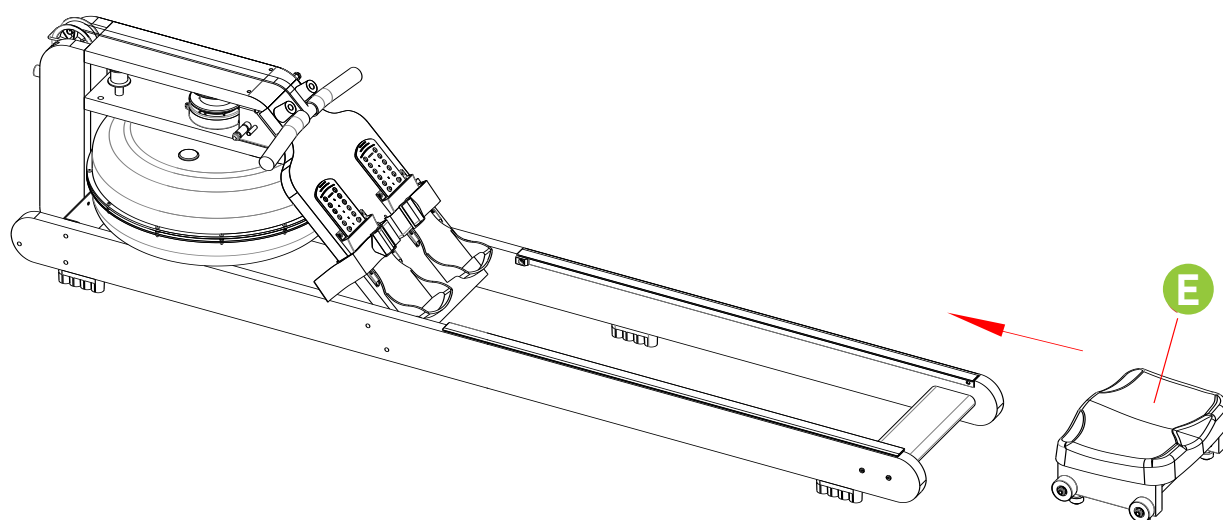
KROK 4



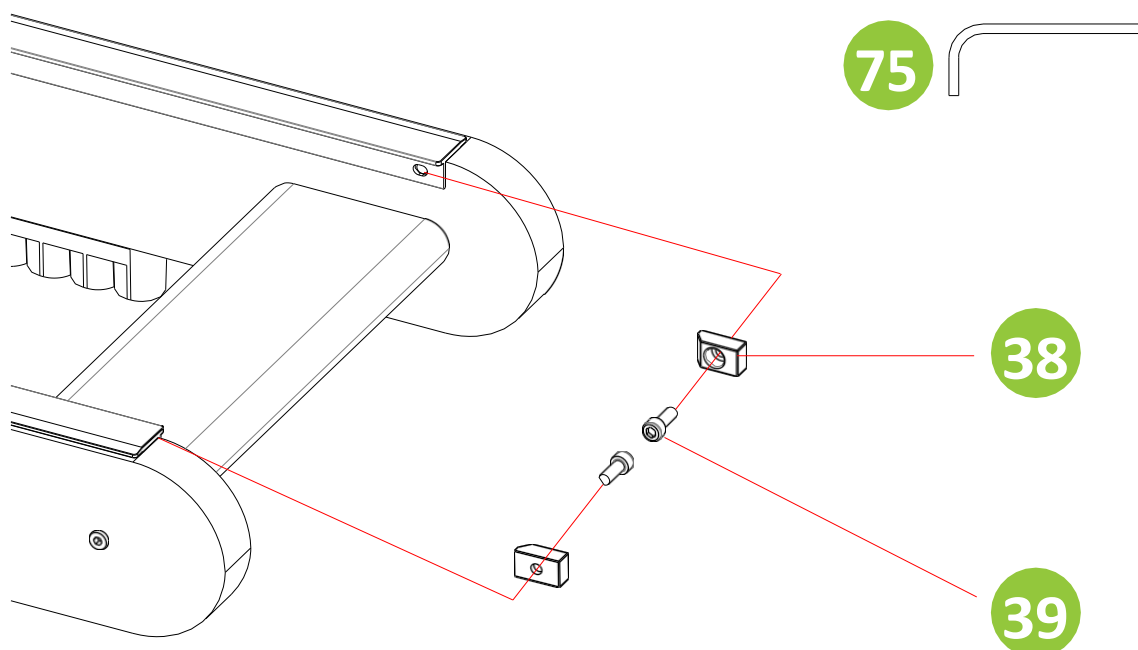
KROK 05



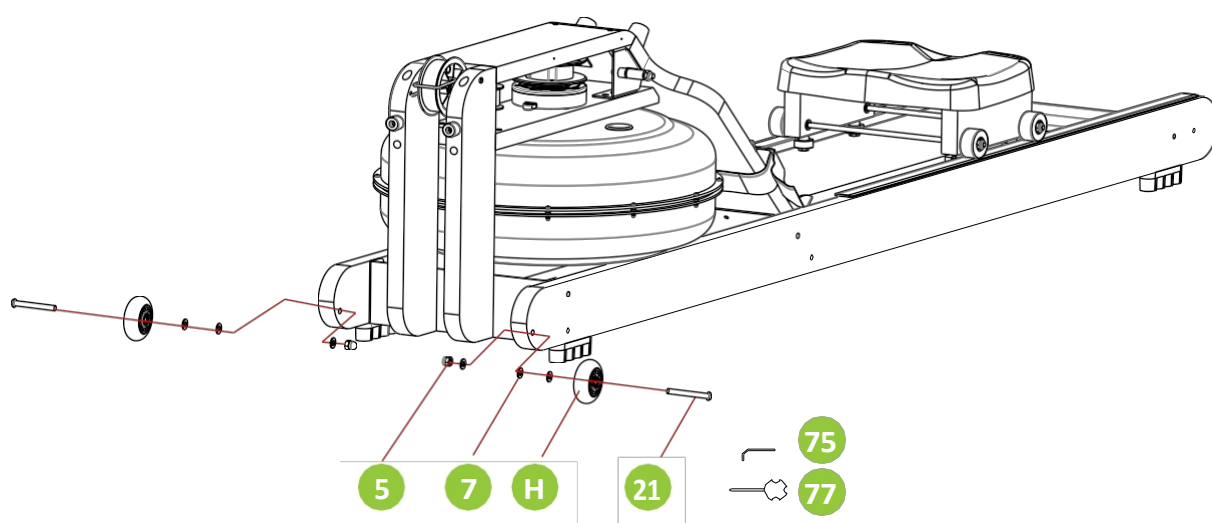
6. KROK



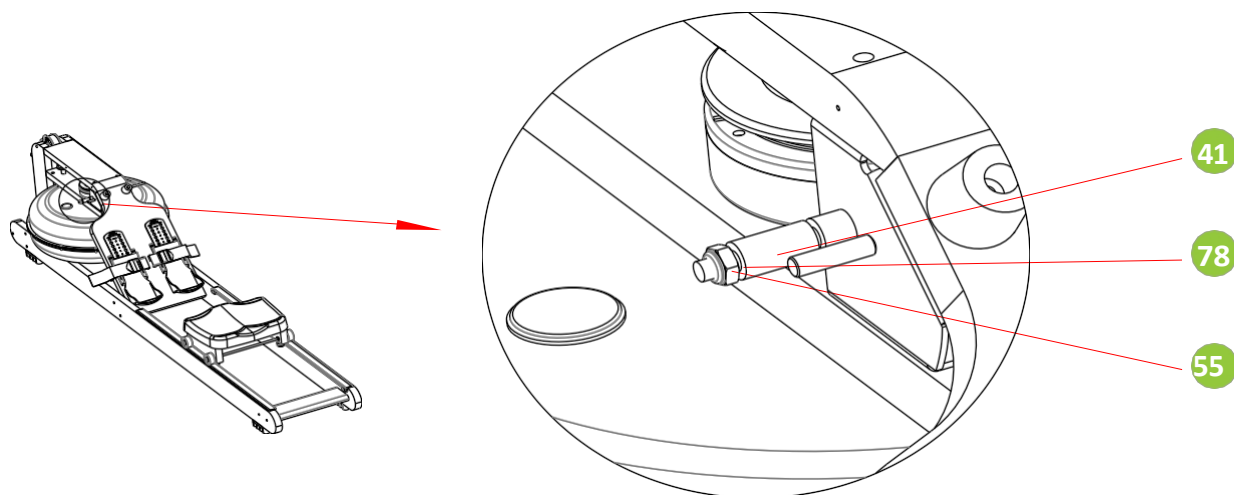
7. KROK



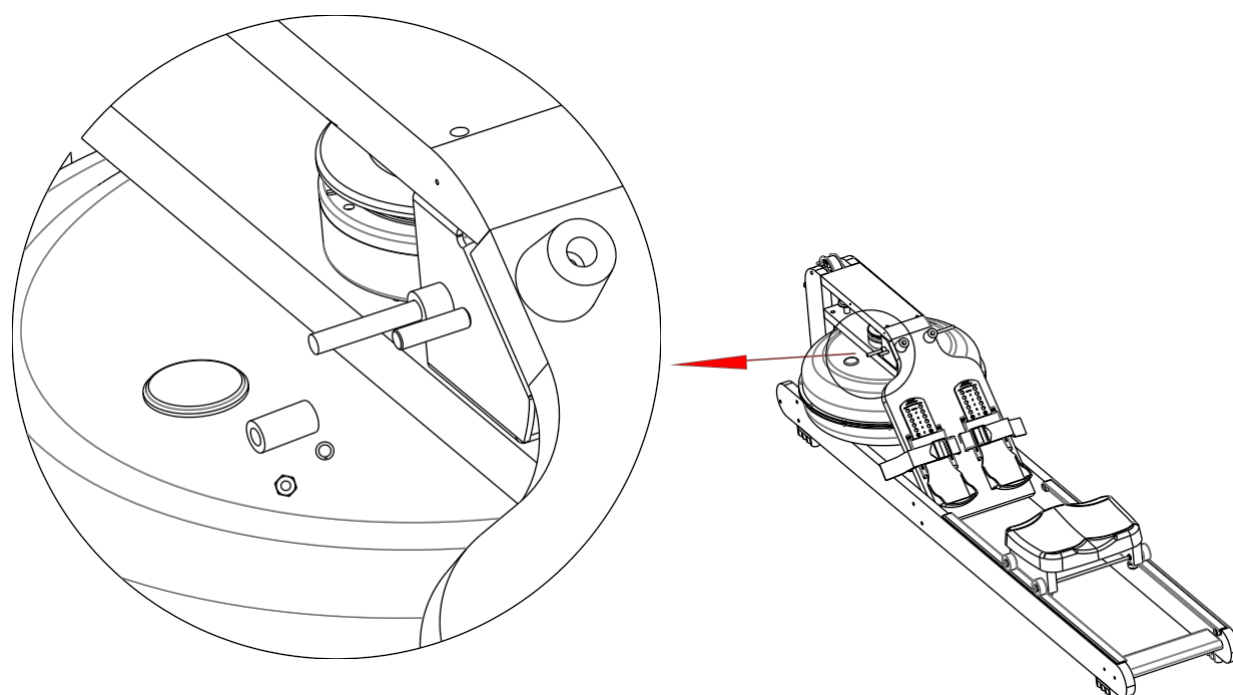
8. KROK



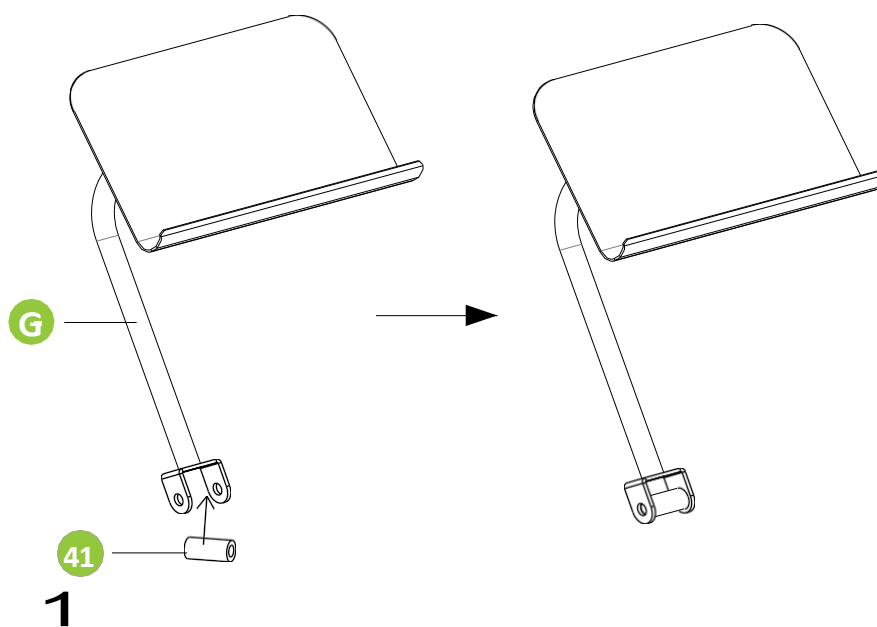
KROK 9



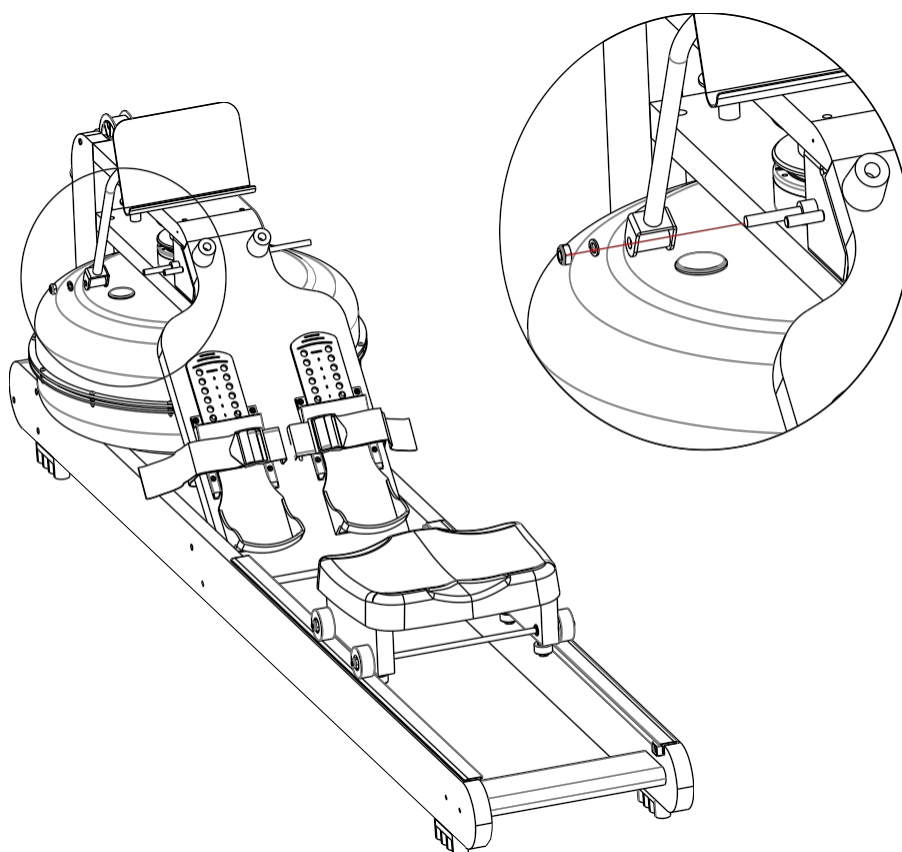
10. KROK



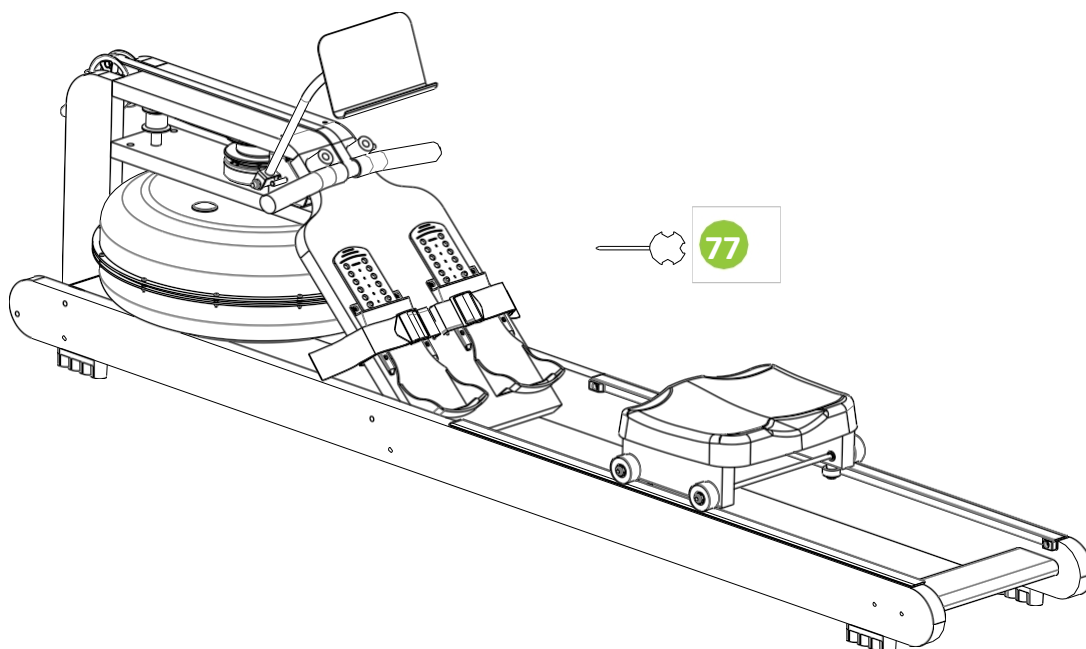
11. KROK



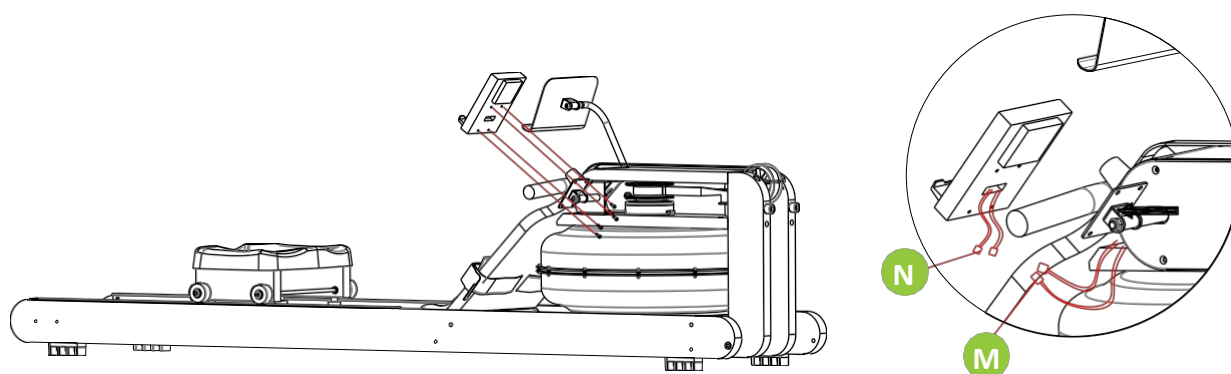
12 .STEP



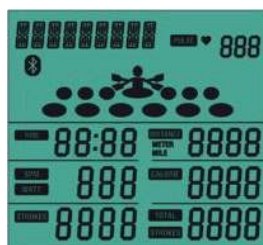
KROK 13



KROK 14



OBR. 15 A-S



A



B



C



D



E



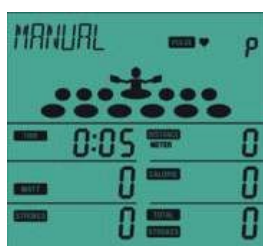
F



G



H



I



J



K



L



M



N



O



P



Q



R



S

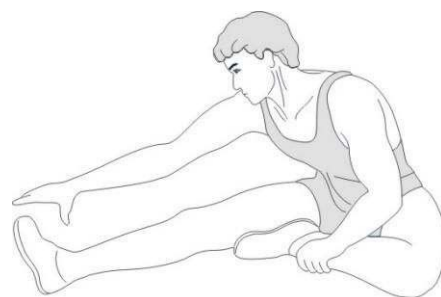
OBR. 16, A-E



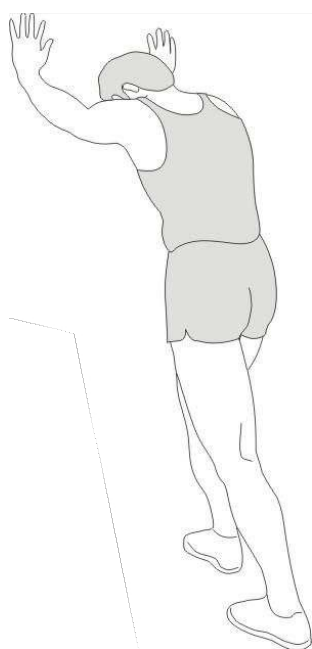
A



B



C



D



E

REJSTRÍK

Bezpečnostné pokyny	32
Záruka	32
Inšalačné pokyny	32
Sťahovanie a nastavovanie	33
Plnenie a vyprázdňovanie nádrže na vodu	33
Tréning s fitness aplikáciami	33
Údržba	34
Konzola	34
Programy	35
Pokyny k tréningom	36

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

! VAROVANIE

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Je to dôležité najmä pre ľudí so zdravotnými problémami. Pred použitím trénera si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nenesie žiadnu zodpovednosť za zranenia alebo škody na majetku, ktoré vzniknú v dôsledku používania tohto zariadenia. Pred zostavením a/alebo používaním trénera si pozorne prečítajte tieto pokyny.

- Pred použitím sa uistite, že je tréner správne zostavený a že sú všetky matice a skrutky dotiahnuté.
- Inštalácia s pomocou inej osoby.
- Každý rok namažte všetky pohyblivé časti vazelínou (bez obsahu kyselín) alebo silikónovým sprejom.
- Nenoste voľné oblečenie, aby ste sa vyhli zachyteniu pohyblivými časťami.
- Tréner používajte na pevnom, rovnom povrchu.
- Vždy noste čistou športovú obuv.
- Počas používania udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu trénera.
- Pri používaní trénera udržiavajte rovnováhu.
- Nevkladajte prsty ani iné predmety do pohyblivých častí.

Pred cvičením sa poraďte so svojim lekárom, aby určil vhodnú frekvenciu, trvanie a intenzitu cvičenia primeranú vášmu veku a fyzickej kondícii. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete nevoľnosť, dýchavičnosť, mdloby, bolesť hlavy, bolesť na hrudi alebo akékoľvek iné neprijemné pocity.

- Pri pohybe nedržte trénera za sedlo.
- Tréner by mala v danom čase používať len jedna osoba.
- Tréner je určený na domáce použitie a maximálna hmotnosť používateľa je 200 kg.
- Za trénerom nechajte 1-2 metre voľného priestoru, aby ste predišli nehodám.
- Tréner umiestnite na čistý, rovný povrch. Neumiestňujte ho na hrubý koberec, ktorý by mohol brániť vetraniu stroja.
- Tréner neumiestňujte do exteriéru ani do blízkosti vody.
- Tréner nepoužívajte na iné účely ako na tréning.
- Optimálna teplota prostredia, v ktorom máte tréner, je 10-35 °C.

ZÁRUKA

Nároky zo záruky sú vylúčené, ak je príčinou závaďy:

- Údržbu a opravy nevykonáva oficiálny predajca.
- Nesprávne použitie, nedbalosť a/alebo zlá údržba.
- Nevykonávanie údržby trénera v súlade s pokynmi výrobcu.

NÁVOD NA MONTÁŽ (KROKY 1-14)

Chýbajúce diely: Pokiaľ niejaké časti v balení chýbajú, najskôr starostlivo skontrolujte penový polystyrén a samotný spotrebič. Niektoré časti (skrutky, skrutky atď.) sú už k jednotke pripnuté.

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 so šesťhrannou hlavou: že kľúč so šesťhrannou hlavou je zasunutý do skrutky. Tým sa zabráni otáčaniu nástrčnej hlavy.

PRESÚVANIE A NASTAVOVANIE

Presun

POZOR! Trenažér skladujte na suchom mieste, mimo dosahu detí. Uistite sa, že trenažér nemôže spadnúť na deti alebo zvieratá.

Zdvihnite zadný stabilizátor, kým sa predné kolesá stabilizátora nedotknú zeme. S kolieskami na zemi možno trenažér presunúť na požadované miesto.

POZNÁMKA: Sedlo sa môže pohybovať, keď je trenažér vo vzpriamenej polohe.

Nastavenia pedálov

Pásik na pedále je nastaviteľný a možno ho prispôsobiť veľkosti chodidla používateľa.

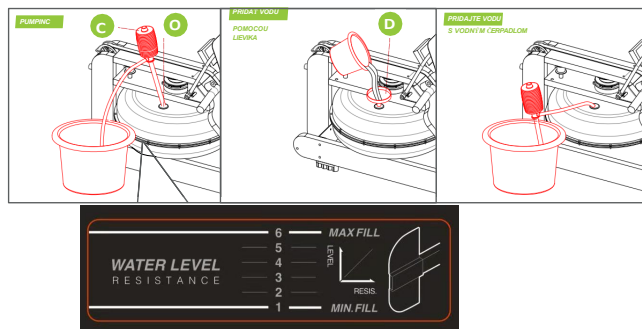
Nastavenie podpery

Podpera je nastaviteľná, takže môžete cvičiť vždy v tej najlepšej polohe.

PLNENIE A VYPRÁZDŇOVANIE NÁDRŽE NA VODU

POZOR!

- Nádrž vždy plňte iba vodou z vodovodu a pridajte tabletu na čistenie. Nikdy nepoužívajte chlórovanú vodu alebo chlór. Mohlo by dôjsť k poškodeniu nádrže a strate záruky.
- Raz za šesť mesiacov pridajte tabletu na čistenie. Ak je voda stále zakalená, vymeňte vodu v nádrži.
- Voda v nádrži nie je pitná. Po vypustení vody z nádrže ju zlikvidujte.



Plnenie nádrže na vodu

- Odstráňte uzáver vodnej nádrže (O) z horného otvoru vodnej nádrže. Nádržku na vodu možno naplniť dvoma spôsobmi.
- Ručné vodné čerpadlo C): koniec hadice ručného vodného čerpadla C) vložte do vedra naplneného vodou a druhý koniec hadice vložte do otvoru vodnej nádrže. Stlačením ručnej vodnej pumpy naplníte nádrž na vodu.
- Lievik (D): vložte lievik (D) do otvoru vodnej nádrže a nalejte vedro plné vody cez lievik do vodnej nádrže.
- Pozrite sa na bočnú stranu nádrže na vodu, aby ste videli hladinu vody v nádrži.
- Vymeňte uzáver vodnej nádrže (O) na otvore vodnej nádrže, aby ste sa uistili, že je správne uzavretý.

Vyprázdnenie nádrže na vodu

- Odstráňte uzáver vodnej nádrže (O) z horného otvoru vodnej nádrže.
- Vedľa nádrže na vodu umiestnite prázdne vedro a do prázdneho vedra vložte koniec hadice ručného vodného čerpadla C). Druhý koniec hadice zasuňte do otvoru v nádrži na . Stlačením ručnej vodnej pumpy vyprázdnite nádrž na vodu.
- Keď je nádržka na vodu prázdna, vysušte ju handričkou.
- Nasadte uzáver vodnej nádrže (O) na otvor vodnej nádrže, aby bol riadne utesnený.

TRÉNING S FITNESS APLIKÁCIAMI

VirtuFit neposkytuje služby pre fitness aplikácie tretích strán, ako je Kinomap, iConsole, FitShow atď. Ak narazíte na problémy s fitness aplikáciou tretej strany, kontaktujte vývojárov danej aplikácie.

Úvod

- Na skenovanie kódu QR pomocou telefónu alebo tabletu so systémom Android alebo IOS je potrebný skener QR. Aplikáciu na skenovanie QR kódov si stiahnuť z obchodu App Store alebo Google Play.
- Naskenujte jeden z nižšie uvedených QR kódov a prejdite priamo do App Store alebo Google Play Store, kde si stiahnete fitness aplikáciu.
- Naskenovaním QR kódu vpravo získate prístup k sprievodcovi fitness aplikáciou. V príručke je krok za krokom popísané, ako pripojiť fitness aplikáciu k vášmu zariadeniu, ako fitness aplikácia funguje a aké sú jej možnosti.

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUÁL

Kinomapa



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUÁL

ÚDRŽBA

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

Denná údržba

- Po každom použití ho očistite a odstráňte pot a vlhkosť.
- Skontrolujte, či sa na jednotke nenachádza prach a nečistoty.

- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a chráňte zariadenie pred vlhkosťou.

Polročná údržba

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

POZOR!

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

Čistenie

Starostlivé čistenie trénažéra predĺži jeho životnosť. Udržujte ho v čistote pravidelným utieraním prachu.

Pravidelná údržba predĺžuje životnosť trénažéra a zabraňuje nehodám! Viac informácií nájdete na stránke <https://www.virtufit.nl/service/faq/>.

POZOR! Noste čistú obuv, aby ste znížili riziko znečistenia trénažéra.

KONZOLA



- **START/STOP** Štart/stop
- **MODE** Potvrďte nastavenia.
- **RESET** Stlačením tlačidla "RESET" sa vrátite na hlavnú obrazovku. Stlačte a podržte tlačidlo pre resetovanie.
- **UP** Zvýšenie nastavení
- **RECOVERY** Test obnovy srdcovej.
- **INTERVAL CUSTOM** Intervalové tréningové nastavenia.
- **BLUETOOTH** Zapnutie/vypnutie funkcie Bluetooth.

Funkcie

- **TIME** Zobrazuje celkový čas veslovania od začiatku do konca cvičenia.
- **DISTANCE (VZDIALENOSŤ)** Vzdialenosť každého tréningu sa zobrazí pri spustení tréningu
- **PULSE (TEP)** Aktuálna tepová frekvencia sa zobrazí, ak je detekovaná počas tréningu.
- **CALÓRIA (KALÓRIA)** Zobrazí sa celkový počet kalórií od začiatku do konca tréningu.
- **SPM** srdcová frekvencia: zobrazuje celkový počet kalórií od začiatku do konca tréningu.
- **STROKES** Počet výstrelou počas cvičenia.
- **WATT (WATTY)** Zobrazuje počet wattov počas cvičenia.

POZOR! Ak nedôjde k žiadnemu pohybu dlhšie ako 4 minúty, konzola sa automaticky vypne.

PROGRAMY (OBRÁZOK 15, A-S)

Zapnutie a pohotovostný režim

ZAPNUTIE Keď je konzola zapnutá (alebo stlačením tlačidla Mode/Reset na 3 sekundy), zaznie 2-sekundový zvukový signál a na LCD displeji sa na 2 sekundy zobrazí celá obrazovka, potom prejde do pohotovostného režimu.

POHOTOVOSTNÝ REŽIM Po zapnutí prejde konzola do pohotovostného režimu. MANUÁL - INTERVAL - CIEĽ - ČAS - VZDIALENOSŤ - KALÓRIE - PULZ - SPM - RECORDINGS - SCAN sa zobrazí postupne na 1 sekundu (obr. 16-B až 16-H, strana 18).

POZOR! Ak nedôjde k žiadnemu pohybu dlhšie ako 4 minúty, konzola sa automaticky vypne.

Manuálny režim

- Ak počas pohotovostného režimu počujete signál otáčok, okamžite spustíte funkciu QUICK START a signál bude zníť 1 sekundu.
- Alebo v pohotovostnom režime stlačte tlačidlo MODE a na konzole sa zobrazí MANUAL. Stlačte tlačidlo MODE, na 1 sekundu zaznie zvukový signál a spustí sa funkcia MANUAL (obr. , strana 18). Na LCD displeji sa bude nepretržite zobrazovať MANUAL. Začnú sa vypočítavať a zobrazovať hodnoty ako TIME (ČAS) - DISTANCE (Vzdialenosť) - CALORIES (KALórie) - PULSE (Pulz) - SPM (Počet hodín) - HOURS (Hodiny) - RACE (Preteky) podľa vypočítaných hodnôt.
- Počas cvičenia stlačte tlačidlo START/STOP, kým sa nerozblíkajú STOP. Hodnoty ČAS - VZDIALENOSŤ - CELKOVÉ KALÓRIE - KALÓRIE vždy zobrazuje aktuálnu tréningovú hodnotu a TEP zobrazuje hodnotu srdcovej frekvencie .

- Keď sa na konzole zobrazí tlačidlo STOP, stlačte tlačidlo START/STOP. Konzola bude pokračovať v tréningu. Ak počas režimu zastavenia stlačíte tlačidlo RESET, konzola sa vráti do pohotovostného režimu. Ak nedôjde k žiadnej aktivite dlhšie ako 4 minúty, konzola automaticky prejde do režimu spánku.

INTERVALOVÝ TRÉNING

V pohotovostnom režime stlačením tlačidla MODE a tlačidla UP aktivujte a vyberte funkciu INTERVAL. Na konzole začne blikať INTERVAL (obr. 16-J až 16-M).

INTERVAL 10/20 Na konzole bliká INTERVAL. Stlačte tlačidlo MODE a vyberte funkciu 20/10. Na konzole bliká 10/20, stlačte TLAČIDLO START/STOP pre spustenie funkcie 10/20.

INTERVAL 20/10 Na konzole bliká INTERVAL, stlačte tlačidlo MODE a vyberte funkciu 20/10 stlačením tlačidla UP. Konzola bliká 20/10, stlačte tlačidlo START/STOP pre spustenie funkcie 20/10.

VLASTNÝ INTERVALOVÝ TRÉNING Na konzole bliká INTERVAL, stlačte tlačidlo MODE a stlačením tlačidla UP vyberte režim CUSTOM. Na konzole bliká CUSTOM, stlačením tlačidla START/STOP spustíte režim CUSTOM.

Cieľový tréning

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo MODE, potom stlačením tlačidla UP vyberte cieľ a na konzole sa zobrazí blikať TARGET (obr. 16-N až 16-T).

TARGET TIME (Obr. 16-O) Keď na konzole bliká TARGET, stlačte tlačidlo MODE a prepnete na displej zariadenia. Stlačením tlačidla SET sprístupníte funkciu TARGET TIME. Na konzole sa bude stále zobrazovať TARGET a TIME bude blikať. Stlačením tlačidla MODE vstúpte do režimu nastavenia TIME.

TARGET DISTANCE (Obr. 16-P) (CIEĽOVÁ VZDIALENOSŤ) Keď je na konzole Bliká TARGET, stlačte MODE a vyberte TARGET DISTANCE. Stlačením tlačidla UP vstúpte do funkcie TARGET DISTANCE. Na konzole sa bude stále zobrazovať TARGET a v okne bude blikať DISTANCE. Stlačením tlačidla MODE spustíte funkciu DISTANCE (Vzdialenosť).

TARGET CALORIES (Obr. 16-Q) Stlačajte tlačidlo MODE, kým na konzole nezačne blikať TARGET, a potom stlačením tlačidla UP vyberte funkciu TARGET CALORIES (CIEĽOVÉ KALORIE). Na konzole sa bude stále zobrazovať TARGET a blikať okienko CALORIES (KALORIE). Stlačením tlačidla MODE spustíte funkciu CALORIES.

TARGET STROKES (Obr. 16-R) (CIEĽOVÉ NAHRÁVKY) Stlačte MODE, kým na konzole bliká TARGET, stlačením UP vyberte funkciu TARGET STROKES. Na konzole sa bude stále zobrazovať TARGET a v okne bude blikať STROKES. Stlačením MODE spustíte funkciu STROKES.

TARGET PULSE (obr. 16-S) (CIEĽOVÝ PULZ) Stlačte tlačidlo MODE, kým na konzole bliká TARGET, stlačením tlačidla UP vyberte funkciu TARGET PULSE. Na konzole sa zobrazí TARGET a v okne bude blikať PULSE. Stlačením tlačidla MODE spustíte funkciu PULSE.

POKYNY K TRÉNINKOM (OBRÁZOK 16, A-E)

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.

Rozcvička

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

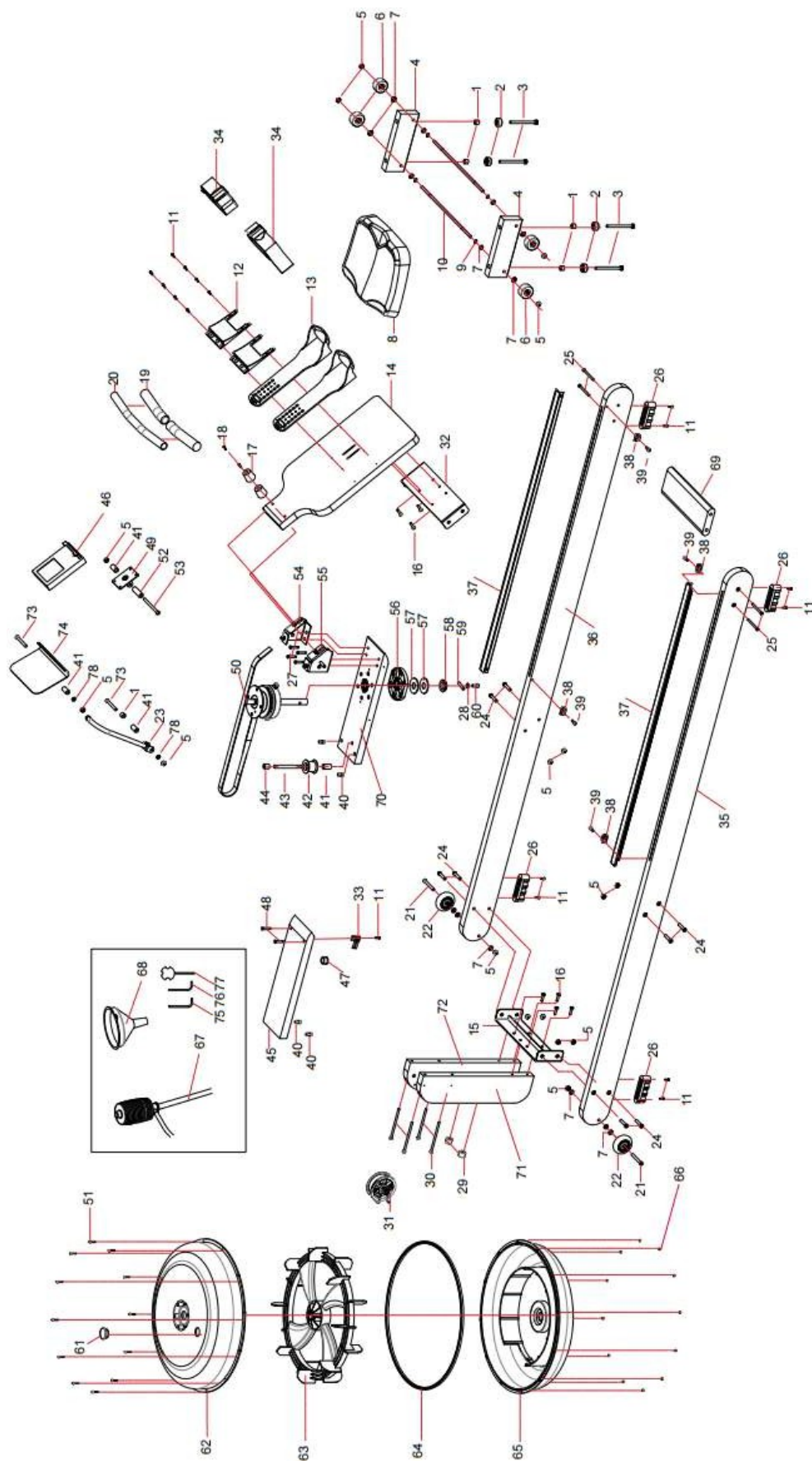
Naťahovanie

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

- Naťahovanie k prstov (obr. 16-A)
- Pretiahnutie vnútornej strany stehna (obr. 16-B)
- Pretiahnutie hamstringov (obr. 16-C)
- Pretiahnutie Achillovej šľachy (obr. 16-D)
- Pretiahnutie bočných častí trupu (obrázok 16-E)

Vychladnutie

Cieľom ochladenia je vrátiť telo do (takmer) normálnej pokojovej polohy na konci tréningu. Dobré ochladenie pomaly znižuje tepovú frekvenciu a podporuje regeneráciu.



#	POPIS	MNOŽS TVO.
1	PVC puzdro PVC/φ15*φ8,2*12	5
2	Malý valček φ28*11,5	4
3	Šesťhranná skrutka M8 × 110 × 20 × S14	4
4	Montážna doska vankúša 220*73*27	2
5	Nylonová matica M8xH7,5xS14	17
6	Vankúš na sedenie φ46*22	4
7	Plochá podložka d8×φ16×1,5	26
8	Vankúš na sedenie	1
9	Hriadeľ s poistným krúžkom D8 × 0,8	4
10	Hriadeľ valca sedadla Q235/φ8*363	4
11	Samorezná skrutka s krížovou drážkou ST4.2x16xF7	20
12	Spodná časť chodidla 132*106*18	2
13	Nastaviteľný pedál 343*106*56	2
14	Pedále 550*300*27	1
15	Zostava prednej spojovacej dosky 303*100*40*82,5	1
16	Skrutka do dreva so šesťhrannou hlavou M6×25×S10	7
17	Gumová podložka pod rukoväť 33*27*33	2
18	Šesťhranné skrutky s valcovou hlavou M6*40×S4	2
19	PVC objímka na uchopenie	2
20	Rukoväť φ25*81,5	1
21	Šesťhranné skrutky so šesťhrannou hlavou M8 × 65 × 20 × S5	2
22	PU valček φ69*23,5	2
23	Podporná zostava IPAD	1
24	Vnútná šesťhranná skrutka s plochou hlavou M8 × 40 × 15 × S5	8
25	Vnútná šesťhranná skrutka s plochou hlavou M6×40×S4	4
26	Podložka pod nohy 100*25*25	4
27	Skrutky so šesťhrannou hlavou M8×25×S5	4
28	Tesnenie d8×φ16×1,5	1
29	Vankúš	2
30	Šesťhranné skrutky s valcovou hlavou M6*70	4
31	Blokovanie a riešenie	1
32	Predná spojovacia doska 303*100*40*82,5	1
33	Držiak indukčnej linky	1
34	Popruhy	2
35	Ľavá posuvná lišta 2116*103*27	1
36	Pravá posuvná lišta 2116*103*27	1
37	Predpis 30*17,5*1027	2
38	Blok vankúša sedadla 25*15*10	4

#	POPIS	MNOŽS TVO.
39	Šesťhranné skrutky s valcovou hlavou M6 × 16 × S5	4
40	Valcová matica M6 φ10*20	4
41	PVC puzdro φ16*φ10,2*28	5
42	Valček φ51*φ38*32	1
43	Os valca remeňa φ10*106	1
44	PVC puzdro φ16*φ10,2*17	1
45	Horná pripojovacia doska 406,5*124*27	1
46	Konzola	1
47	Objímka hriadeľa φ25*φ17,2*15	1
48	Vnútná šesťhranná skrutka s plochou hlavou M6*30×S4	2
49	Podporná konzola konzoly	1
50	Montáž nevýhod	1
51	Skrutka s krížovou drážkou M3x20xφ6	12
52	PVC puzdro PVC/φ15*φ8,2*50	1
53	Šesťhranné skrutky s hlavou M8*100	1
54	Pravá pevná spojovacia zostava	1
55	Zostava ľavého pevného pripojenia	1
56	Plastová ložisková základňa	1
57	Gumové tesnenie Ø50*6	2
58	Gumová podložka	1
59	Upevňovací kolík SUS304/Ø8*40	1
60	Šesťhranné skrutky so šesťhrannou hlavou M8×20×S5	1
61	Zátka ústia nádrže A-φ30,5	1
62	Horný kryt nádrže na vodu φ518*100	1
63	Lopatka pádla φ462*124	1
64	Tesniaci krúžok nádrže na vodu φ501*7	1
65	Spodný kryt vodnej nádrže φ518*100	1
66	Nylonová matica M3xH3.8xS6	12
67	Ručné čerpadlo PE/570	1
68	Lievik	1
69	Pripojovacia doska 303*107*27	1
70	Upevňovacia doska nádrže na vodu 479,8*124*27	1
71	Ľavá zvislá doska 436,5*103*27	1
72	Pravá zvislá doska 436,5*103*27	1
73	Šesťhranné skrutky s hlavou M8*80	2
74	Montáž IPAD	1
75	Imbusový kľúč č. 5	1
76	Imbusový kľúč č. 4	1

ZOZNAM DIELOV

virtufit

#	POPIS	MNOŽS TVO.
77	Křížový klíč	1
78	Elastická podložka D8	2

virtufit

INFORMACE O SPOLEČNOSTI

Pro servisní požadavek nebo nákup dílů navštivte; service@virtufit.nl. S dotazem vždy uvádějte číslo služby (ITS číslo) pro rychlé a efektivní vyřízení. Servisní požadavek musí být vždy podán prostřednictvím servisního formuláře.

VIRTUFIT

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

Máte problém se svým fitness zařízením VirtuFit a chtěli byste odeslat požadavek na servis? Poté naskenujte QR kód vpravo a vyplňte náš servisní formulář.



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



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

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