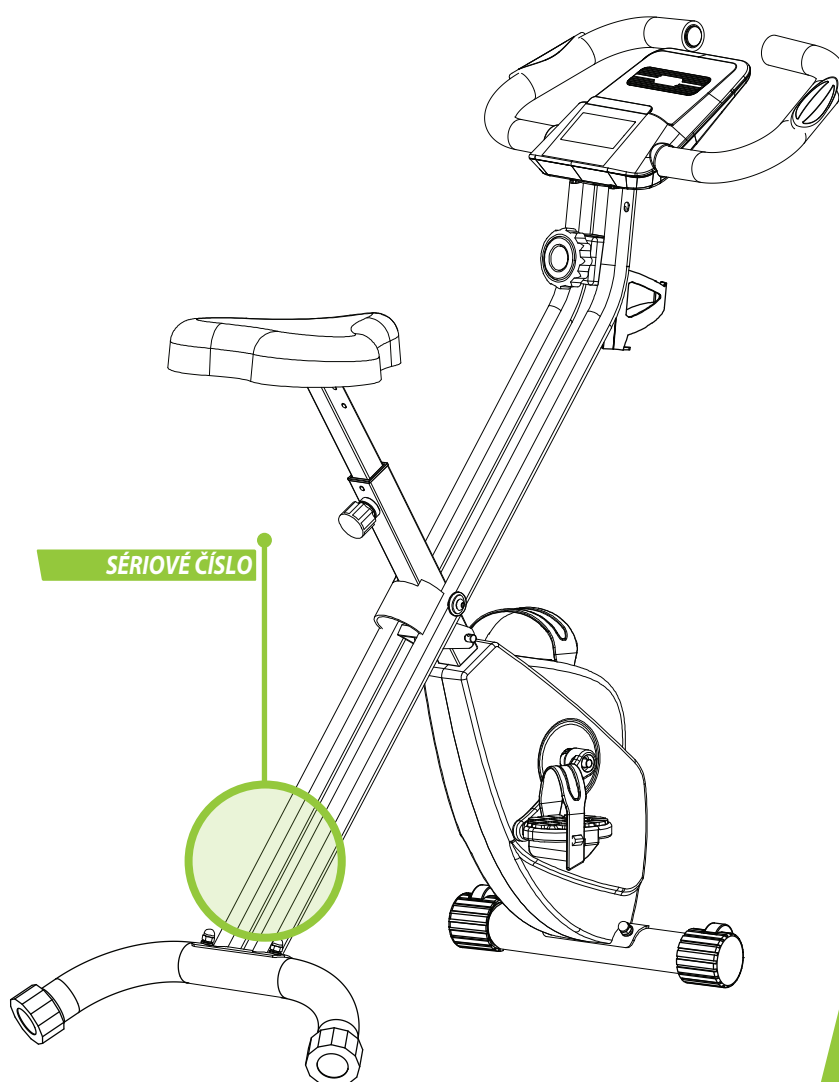


virtufit

Skládací rotoped 1.0i

VFFB1.0i



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

HOW TO
RECYCLE



ASSEMBLY
VIDEO

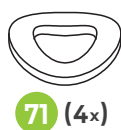
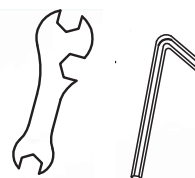
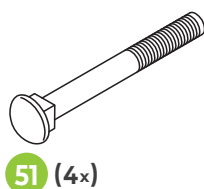
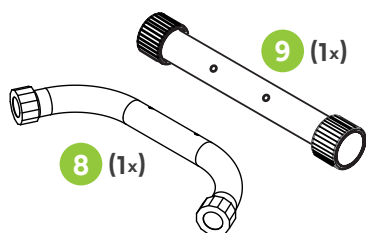
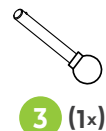
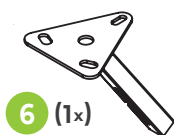
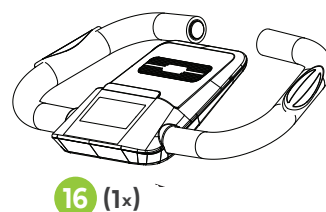
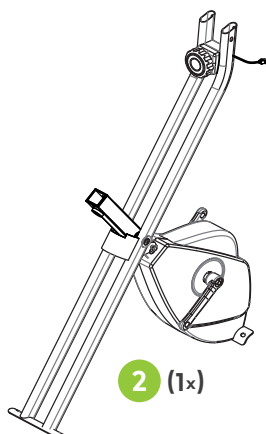


Instagram [@virtufit_fitness](#)

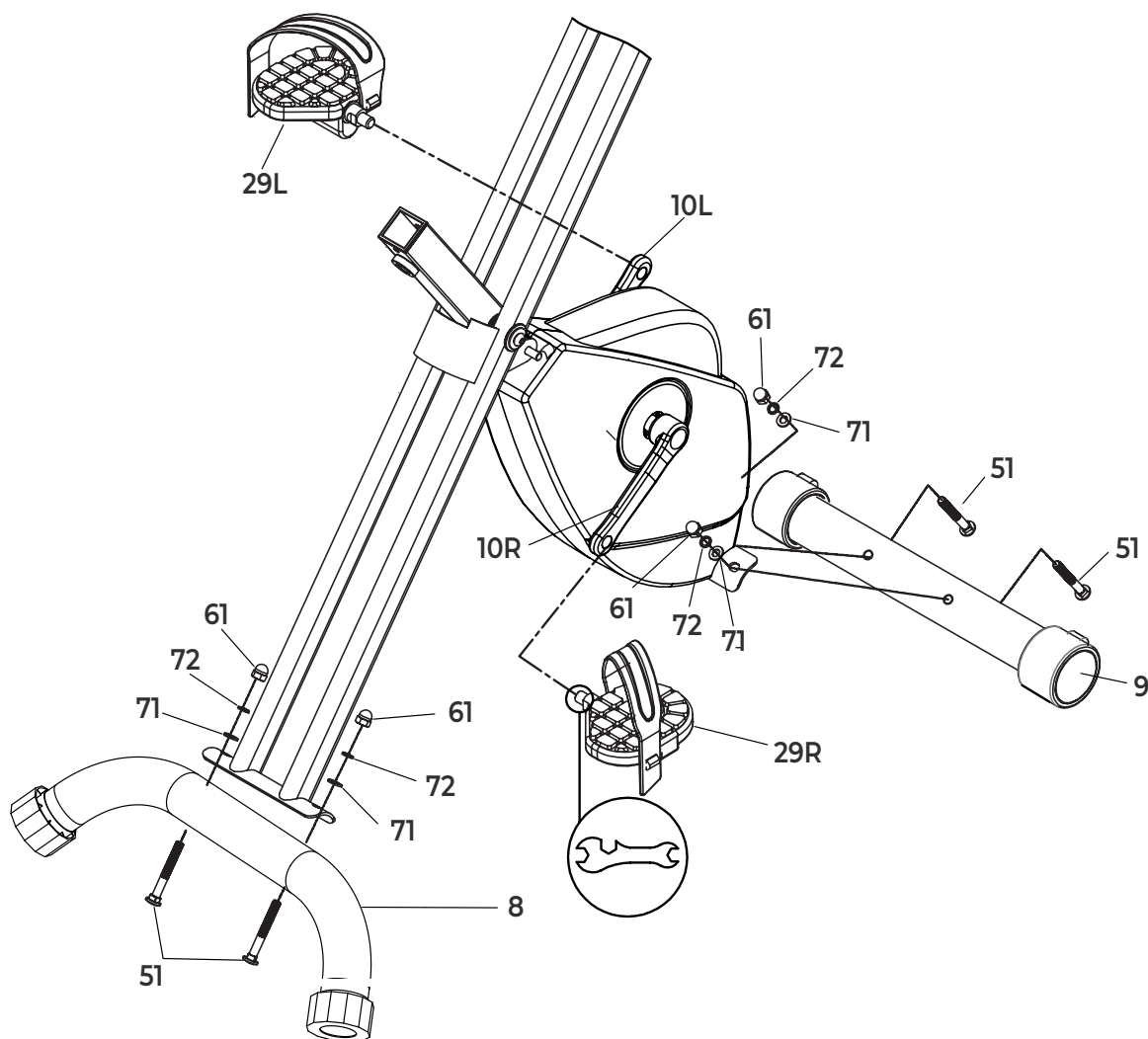
YouTube [VirtuFit](#)

Website www.virtufit.com

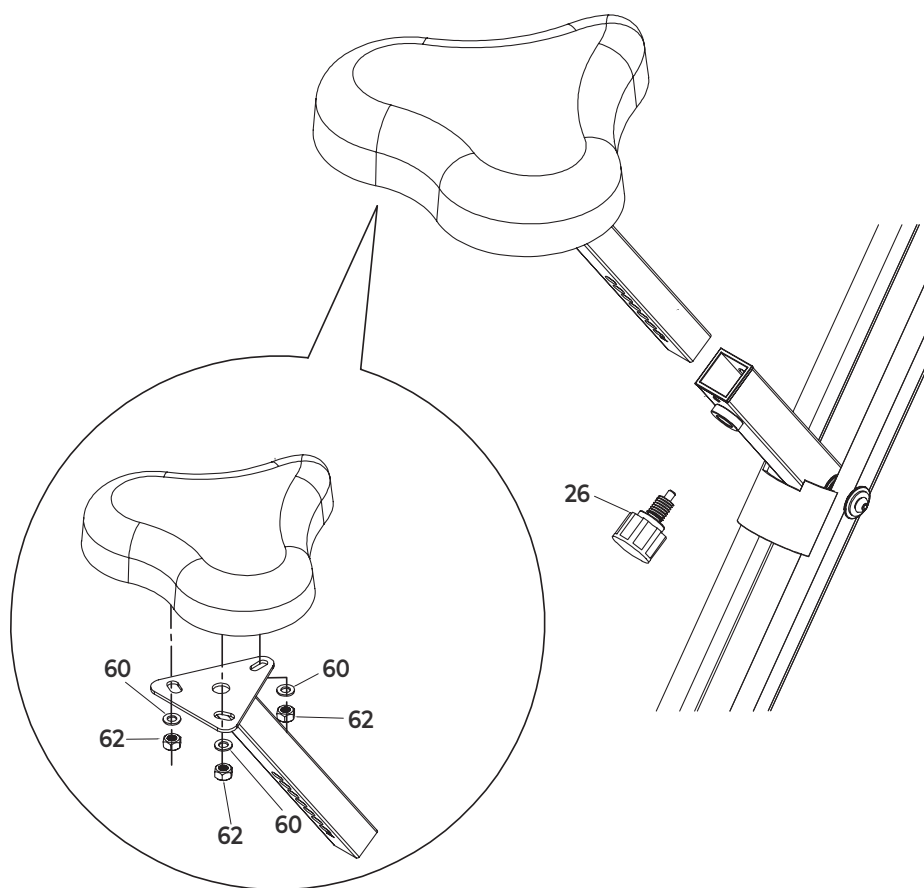
SADA NÁŘADÍ



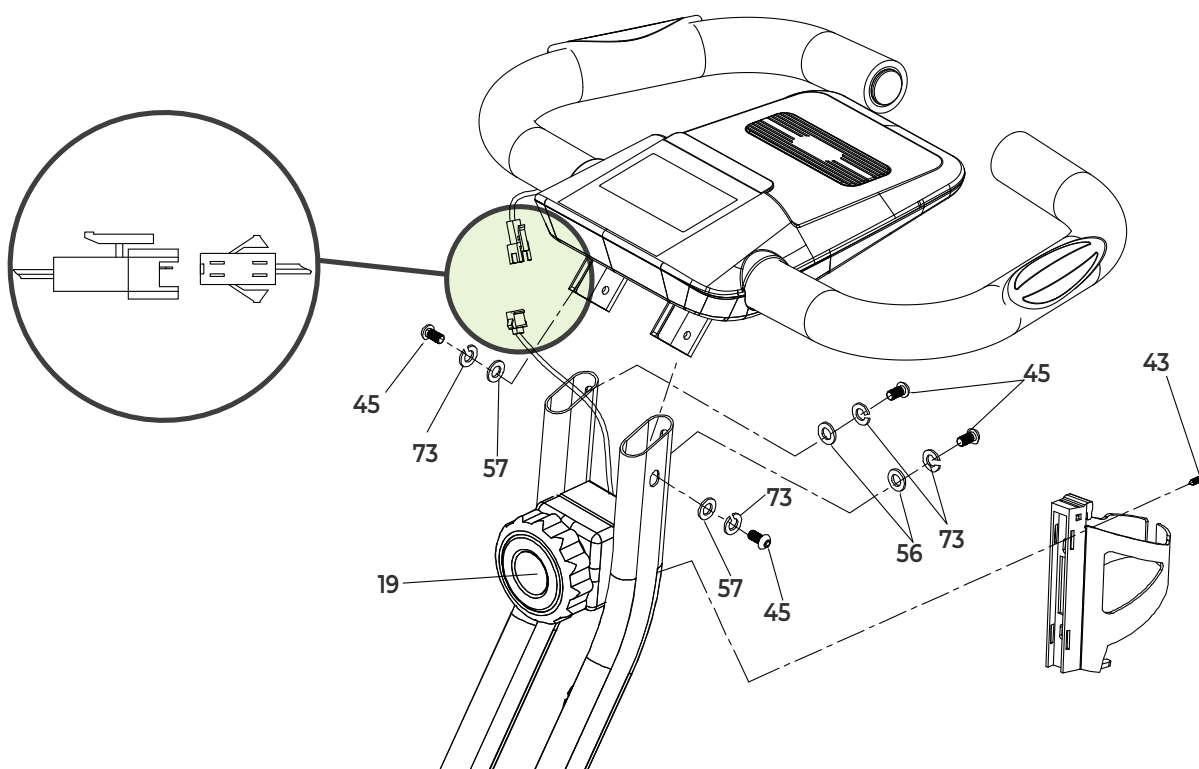
KROK 1



KROK 2



KROK 3



OBR. A



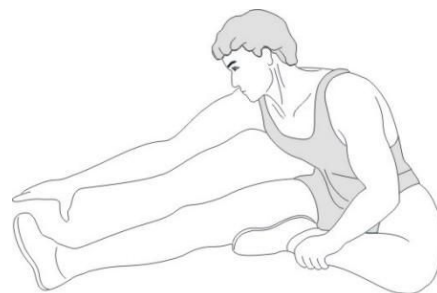
OBR. B



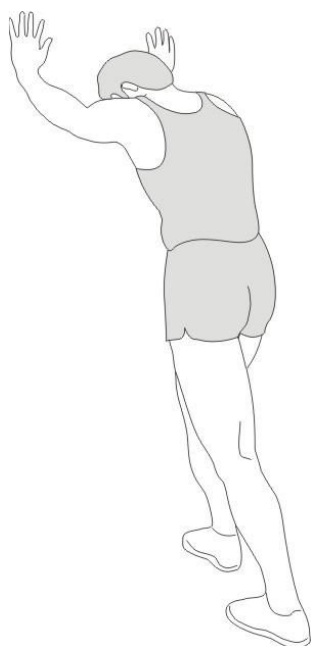
1



2



3



4



5

REJSTŘÍK

Bezpečnostní pokyny	8
Záruka	8
Pokyny pro montáž	8
Nastavení	9
Pokyny pro skládání	9
Trénink podle tepu	9
Trénink s aplikací	10
Údržba	10
Odstraňování závad	11
Konzole	11
Pokyny pro trénink	12

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

VAROVÁNÍ!

Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím stroje si prosím přečtěte všechny pokyny. VirtuFit nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění nebo poškození majetku způsobené použitím tohoto zařízení. Pečlivě si přečtěte tuto příručku před montáží a/nebo používáním stroje.

- Ujistěte se, že je stroj správně smontován a všechny matice a šrouby jsou utaženy před jeho použitím.
- Nenoste volné oblečení, aby nedošlo k zachycení do pohyblivých částí.
- Instalujte a používejte zařízení na pevné, rovné ploše.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Držte děti a domácí mazlíčky dál od zařízení během jeho používání.
- Při používání zařízení udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem, aby určil vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení pro váš věk a fyzickou kondici. Pokud pocítíte nevolnost, dušnost, mdloby, bolesti hlavy, bolesti na hrudi, sevření nebo jakékoli jiné nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit.
- Tento stroj by měl používat pouze jeden člověk najednou.

- Tento stroj je určen pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 110 kg.
- Nechte 1–2 metry volného prostoru za strojem, abyste předešli nehodám.
- Umístěte stroj na čistý, rovný povrch. Nepokládejte ho na silný koberec, protože by to mohlo ztížit ventilaci stroje. Nestavte stroj venku nebo blízko vody.
- Udržujte skladovací prostor suchý, čistý a rovný, aby nedošlo k poškození. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům než k tréninku.
- Používejte zařízení pouze v prostředí, kde se teplota pohybuje mezi 10 °C a 35 °C. Skladujte zařízení pouze v prostředí, kde je teplota mezi 5 °C a 45 °C.

ZÁRUKA

Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčinou vady:

- Údržba a opravy, které nebyly provedeny oficiálním prodejcem, pokud není dodavatelem stanoveno jinak.
- Nesprávné použití, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení údržby zařízení v souladu s pokyny výrobce.

POKYNY PRO MONTÁŽ (KROK 1 - 3)

Chybějící části: Pokud v balení chybí nějaké části, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou pěnu a samotné zařízení. Některé části (šrouby, matice atd.) jsou již připevněny k zařízení.

Chybová zpráva: Ujistěte se, že všechny kabely jsou pečlivě připojeny. Hliníkové nožky konzole jsou velmi citlivé a musí být udržovány rovné. Pokud konzole po montáži zařízení zobrazí chybovou zprávu, mohou být hliníkové nožky konzole ohnuté. Narovnání hliníkových nožek může způsobit zmizení chybové zprávy.

Šrouby s šestihrannou hlavou: Ujistěte se, že klíč s šestihrannou hlavou je zasunutý do šroubu, než začnete vyvíjet sílu. Tím se zabrání protočení hlavy šroubu.

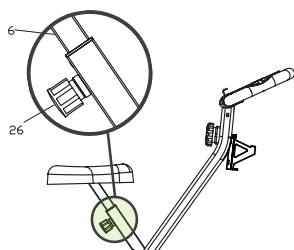
NASTAVENÍ

Sedlo

Aby byl trénink efektivní, je vhodné nastavit sedlo do správné výšky. Při šlapání by měly být vaše kolena lehce pokrčená, když jsou pedály ve spodní poloze.

Pro nastavení sedla do svislé polohy postupujte podle níže uvedených kroků:

- Povolte šroub na sedlové trubce a vytáhněte ho směrem k sobě.
- Posuňte sedlovou trubku nahoru nebo dolů, dokud není sedlo v požadované poloze, a uvolněte šroub.
- Sedlovou trubku mírně posuňte nahoru nebo dolů, aby se šroub dostal do jednoho z nastavovacích otvorů.
- Utáhněte šroub na sedlové trubce.



Stability

- Z důvodů stability a bezpečnosti má skládací stacionární kolo svařovaný rám. Pokud je správně sestaveno najednou, nebude skládací kolo vyžadovat žádné další nastavení.
- Vždy se ujistěte, že je skládací stacionární kolo umístěno na stabilním povrchu. Pokud si nejste jisti, můžete pod stacionární kolo umístit gumovou podložku, aby se zlepšila přilnavost k podlaze. Pokud je potřeba skládací kolo upravit, jednoduše otočte nastavitelné konce (27) na obou stranách zadního rámu, abyste kompenzovali nerovný povrch.

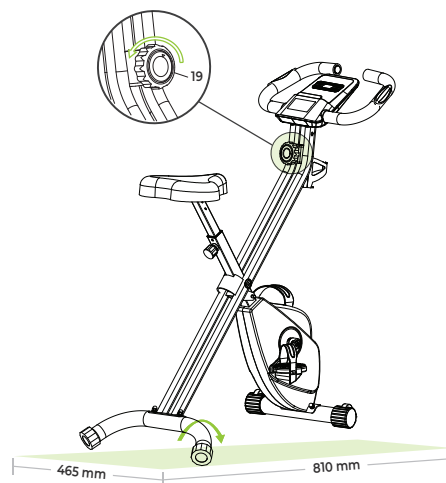
Ovládací knoflík odporu

Aby se zajistil plynulý a efektivní pohyb při šlapání, je odpor nastaven v továrně během výroby.

Nastavení napětí pomocí ovládacího knoflíku odporu

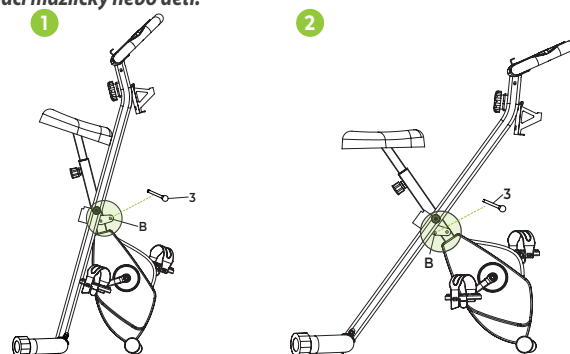
Napětí lze upravit na různé úrovně odporu otáčením ovládacího knoflíku odporu (19).

POZNÁMKA! Doporučuje se začít trénink na úrovni, která vyhovuje vašim potřebám. Nezapomeňte začít pomalu a jemně a postupně se dostávat na úroveň, která vám vyhovuje.



POKYNY PRO SKLÁDÁNÍ

POZNÁMKA! Ukládejte skládací stacionární kolo na suchém místě, mimo dosah dětí, jak je znázorněno na diagramu. Ujistěte se, že je skládací stacionární kolo stabilní a bezpečné, aby se zabránilo jeho pádu na domácí mazlíčky nebo děti.



Skládání (1)

Zamykací kolík (3) lze použít ke sklopení stacionárního kola. Chcete-li složit skládací stacionární kolo, umístěte zamykací kolík (3) do polohy A.

Skládání (2)

Zamykací kolík (3) lze použít k rozložení skládacího stacionárního kola. Když chcete skládací stacionární kolo použít, umístěte zamykací kolík (3) do polohy B.

TRÉNINK PODLE SRDEČNÍHO TEPU

Snímače srdečního tepu

Tento fitness stroj VirtuFit je vybaven ručními senzory pro měření srdečního

tepu. Senzory jsou připevněny k rukojeti a fungují pouze v případě, že jsou oba senzory drženy po delší dobu. Pro optimální výkon je důležité, aby byly ruce mírně vlhké a vyvíjely stálý tlak na senzory. Ruce, které jsou příliš suché nebo vlhké, mohou vést k abnormálním měřením.

POZNÁMKA! Aby se předešlo rušení, nikdy nepoužívejte senzory na ruce spolu s bezdrátovým monitorem srdeční frekvence.

TRÉNINK S APLIKACEMI

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

Pokyny

K naskenování QR kódu pomocí telefonu nebo tabletu s Androidem nebo iOS je zapotřebí skener QR kódů. Aplikaci pro skenování QR kódů si můžete stáhnout z App Store nebo Google Play Store. Naskenujte jeden z níže uvedených QR kódů a přejděte přímo na stránku App Store nebo Google Play Store, kde si můžete stáhnout fitness aplikaci.

Naskenujte QR kód vpravo, abyste získali přístup k manuálu fitness aplikace. Manuál popisuje krok za krokem, jak propojit fitness aplikaci se zařízením, jak fitness aplikace funguje a jaké jsou její možnosti.

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektivní používání lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně nainstalováno a udržováno. Je vaší odpovědností zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Části, které byly použity a/nebo poškozeny, musí být vyměněny, než bude zařízení opět použito. Zařízení by mělo být používáno a skladováno pouze uvnitř. Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické komponenty a pohyblivé části zařízení.

Před čištěním nebo servisem vždy odpojte napájecí kabel od zařízení

Denní údržba

- Po každém použití vyčistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, že je zařízení zbaveno prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před vlhkostí.

Půlroční údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi zařízení. Dotáhněte šrouby a matice podle potřeby a vhodnosti.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí a komponentů zařízení.

Doporučujeme následující:

- Po použití vyčistěte zařízení.
- K vyčištění ovládacího panelu a okolí vypínače použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot z zařízení použijte měkký, čistý hadřík a čisticí prostředek.
- Ukládejte zařízení na bezpečné a suché místo, daleko od tepla a vody.

VAROVÁNÍ!

- **Opravy musí provádět profesionální technik, pokud není jinak uvedeno dodavatelem nebo výrobcem.**

Čištění

Obecné čištění zařízení prodlouží jeho životnost. Udržujte přístroj čistý pravidelným utíráním prachu. Pravidelná údržba prodlouží životnost vašeho zařízení a předejde zraněním!

VAROVÁNÍ! Noste čistou obuv, abyste snížili riziko znečištění zařízení. Minimálně jednou ročně odstraňte kryt, abyste odstranili prach.

Baterie

AA BATERIE

Displej používá AA baterie, které lze vyměnit na zadní straně konzole. Baterie musí být vloženy správně.

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

- Vyjměte baterie a počkejte 15 sekund.
- Správně vložte nové baterie.

Tipy pro používání baterie:

- Vyjměte baterie z obrazovky, když jsou vybité, nebo když nebude kamera používána po delší dobu.
- Nabíjení, rozebírání nebo likvidaci baterií v ohni se vyvarujte.
- Při vkládání baterií věnujte pozornost značkám + a -. Při výměně baterií se doporučuje vyměnit všechny baterie a nemíchat staré a nové.
- Doporučuje se používat alkalické baterie, protože mají delší životnost než běžné baterie.
- Baterie by měly být vyměněny, když displej ztrácí jas nebo přestane fungovat.

Výměna baterií:

- Pokud displej nefunguje přesně, doporučuje se vyměnit baterie.
- Použijte 4 x 1,5 AA baterie pro napájení.

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

Displej nezobrazuje žádné hodnoty: Zkontrolujte, zda jsou kabely senzoru a konzole správně připojené a nepoškozené. Vyměňte baterie v konzole. Pokud to problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

Vrazání při cvičení: Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice pevně utažené. V případě potřeby je utáhněte.

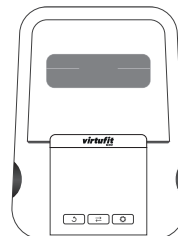
Cvakání při šlapání: To může být způsobeno jedním z pedálů. Odstraňte pedál(y) a správně je namontujte na zařízení. Pevně utáhněte pedál(y). Pokud to problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

POZNÁMKA! Pedál "R" (pravý) musí být namontován ve směru hodinových ručiček a pedál "L" (levý) musí být namontován proti směru hodinových ručiček.

Senzory na madlech nefungují správně: Umýjte si ruce, důkladně je osušte a znovu vyzkoušejte rukovětové senzory. Pokud to problém nevyřeší, zkontrolujte kabely řídítek na poškození a ujistěte se, že jsou správně připojeny k konektoru. Pokud ani to problém nevyřeší, vyměňte řídítka.

Konzole nefunguje: Pokud při šlapání není signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen. Pokud to problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

KONZOLE(OBR. A)



- (RESET) Pro resetování hodnot ČAS/DÁLKA/KALORIE.
- (MODE) Pro výběr funkce.
- (SET) Pro nastavení hodnoty ČAS/DÁLKA/KALORIE. Nepracuje v režimu skenování..

FUNKCE

- SCAN Stiskněte tlačítko MODE pro přepnutí na ČAS, poté se na levé straně monitoru objeví "SCAN" a displej se cyklicky mění mezi všemi 6 funkcemi: ČAS/Rychlost/DÁLKA/KALORIE/ODO/PULZ. Při každé funkci stiskněte tlačítko MODE, aby se "SKENOVÁNÍ" odstranilo. Během SKENOVÁNÍ "SCAN" neustále bliká na levé straně monitoru.
- TIME Zobrazuje čas od začátku do konce cvičení.
- SPEED Zobrazuje aktuální rychlost.
- DISTANCE Zobrazuje vzdálenost od začátku do konce cvičení.
- ODO Zobrazuje celkovou vzdálenost všech tréninků. Po odstranění baterie se hodnota vrátí na nulu.
- CALORIES Zobrazuje spálené kalorie od začátku do konce tréninku.
- PULSE Měří srdeční tep uživatele.

POZNÁMKA! Pokud není signál přijat po dobu 4 minut, konzole se automaticky vypne. Když začnete cvičit nebo stisknete jakékoli tlačítko, konzole se opět zapne.

TRÉNINKOVÉ CÍLE

ČAS

Stisk pro přepnutí na TIME a poté pro nastavení požadovaného času (držte pro urychlení nastavení). Když trénink začne, hodnota se odpočítává na 0. Když se dosáhne 0, funkce času se vypne, aby signalizovala, že tréninkový cíl byl dosažen.

VZDÁLENOST

Stisk pro přepnutí na DIST a poté pro nastavení

požadované vzdálenosti (držte pro urychlení nastavení). Když trénink začne, hodnota se odpočítává na 0. Když se dosáhne 0, funkce vzdálenosti se vypne, aby signalizovala, že tréninkový cíl byl dosažen.

KALORIE

Stisk  pro přepnutí na CAL a poté  pro nastavení požadovaných kalorií (držte pro urychlení nastavení). Když trénink začne, hodnota se odpočítává na 0. Když se dosáhne 0, funkce času se vypne, aby signalizovala, že tréninkový cíl byl dosažen.

POZNÁMKA! Pokud je třeba po nastavení změnit tréninkové cíle,  stiskněte (RESET). Všechna nastavení se resetují a mohou být znovu nastavena.

POKYNY PRO TRÉNINK (OBR. B, 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje zahřátí, samotný trénink a zklidnění. Provedte celý tréninkový program alespoň dvakrát, ale ideálně třikrát týdně a mezi tréninkovými sezeními si dejte odpočinkový den. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát nebo pětkrát týdně.

Rozcvička

Cílem zahřátí je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Zahřejte své tělo po dobu dvou až pěti minut před začátkem kardio nebo silového tréninku. Provádějte cviky, které zvyšují srdeční frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příklady takové činnosti zahrnují běh, jogging, jumping jacks, skákání a běh na místě.

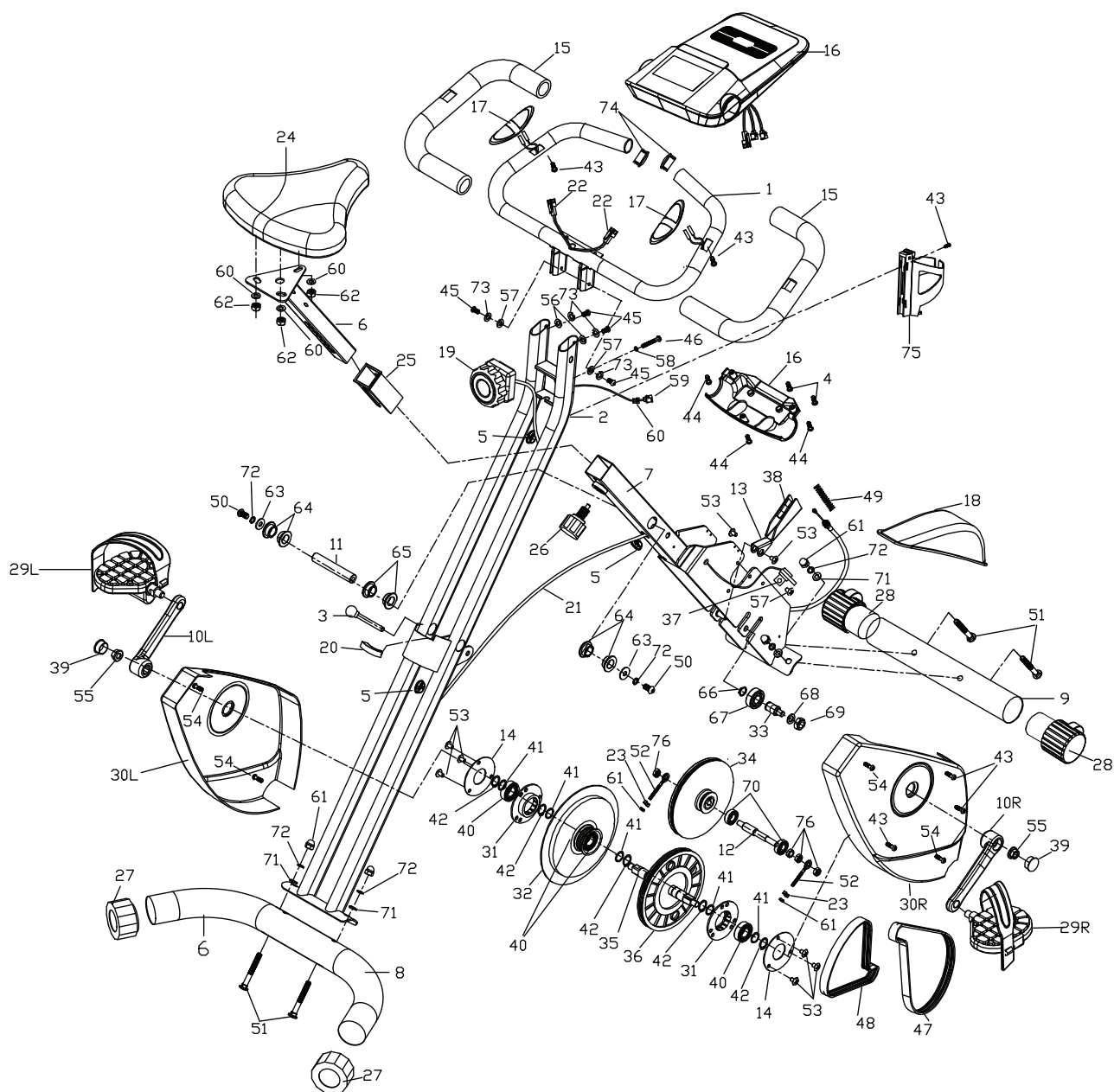
Protažení

Protažení, když jsou svaly zahřáté, je po dobrém zahřátí a zklidnění velmi důležité. Snižuje riziko zranění. Protažení by mělo trvat 15–30 sekund. Zde jsou některé příklady protahovacích cvičení:

- Dotek prstů (obr. B-1)
- Protažení vnitřní strany stehů (obr. B-2)
- Protažení hamstringů (obr. B-3)
- Protažení Achillovy šlachy (obr. B-4)
- Protažení boků (obr. B-5)

Zklidnění

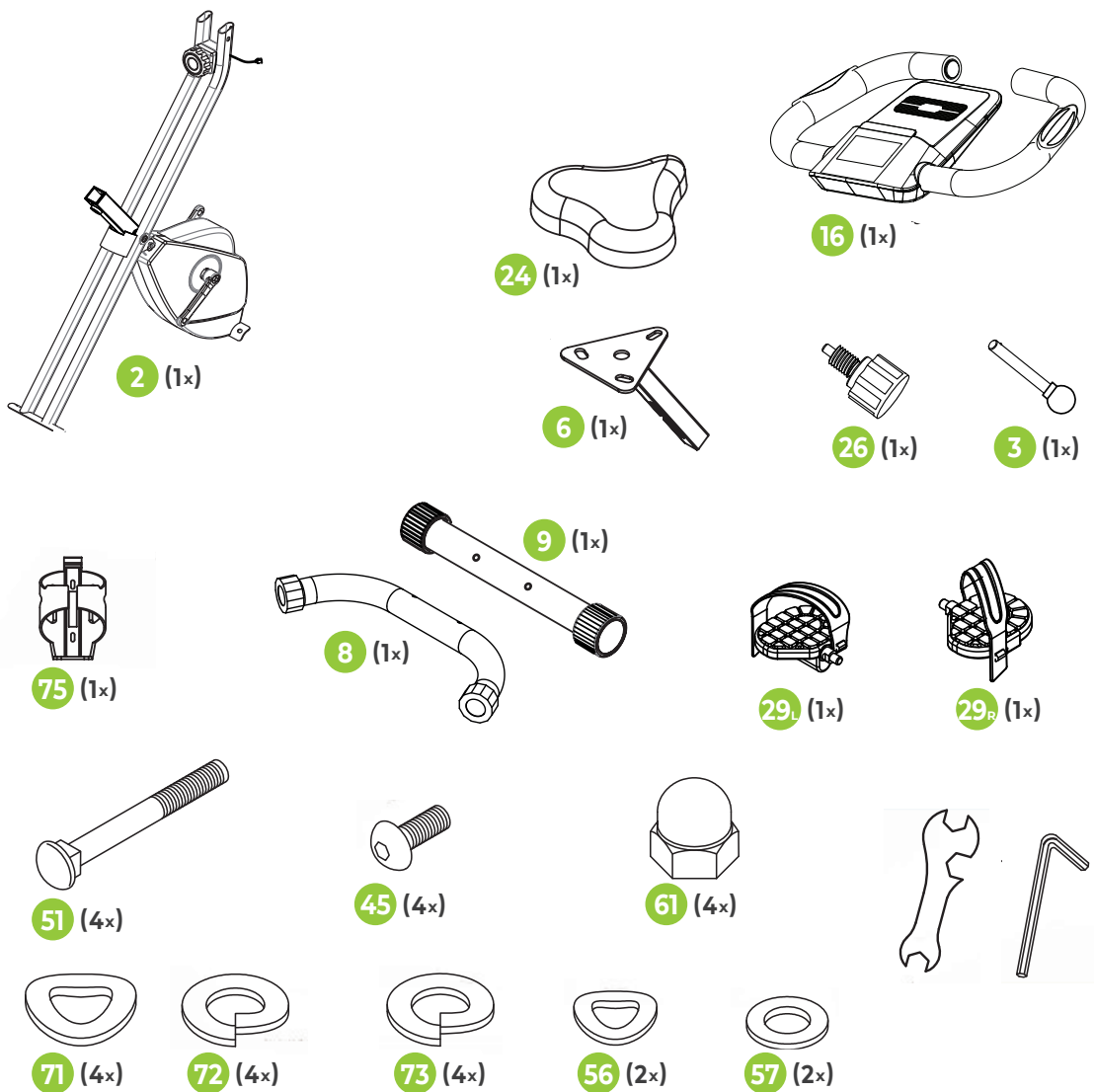
Účelem zklidnění je vrátit tělo do (skoro) normální klidové pozice na konci tréninku. Dobré zklidnění pomalu snižuje srdeční frekvenci a podporuje regeneraci.



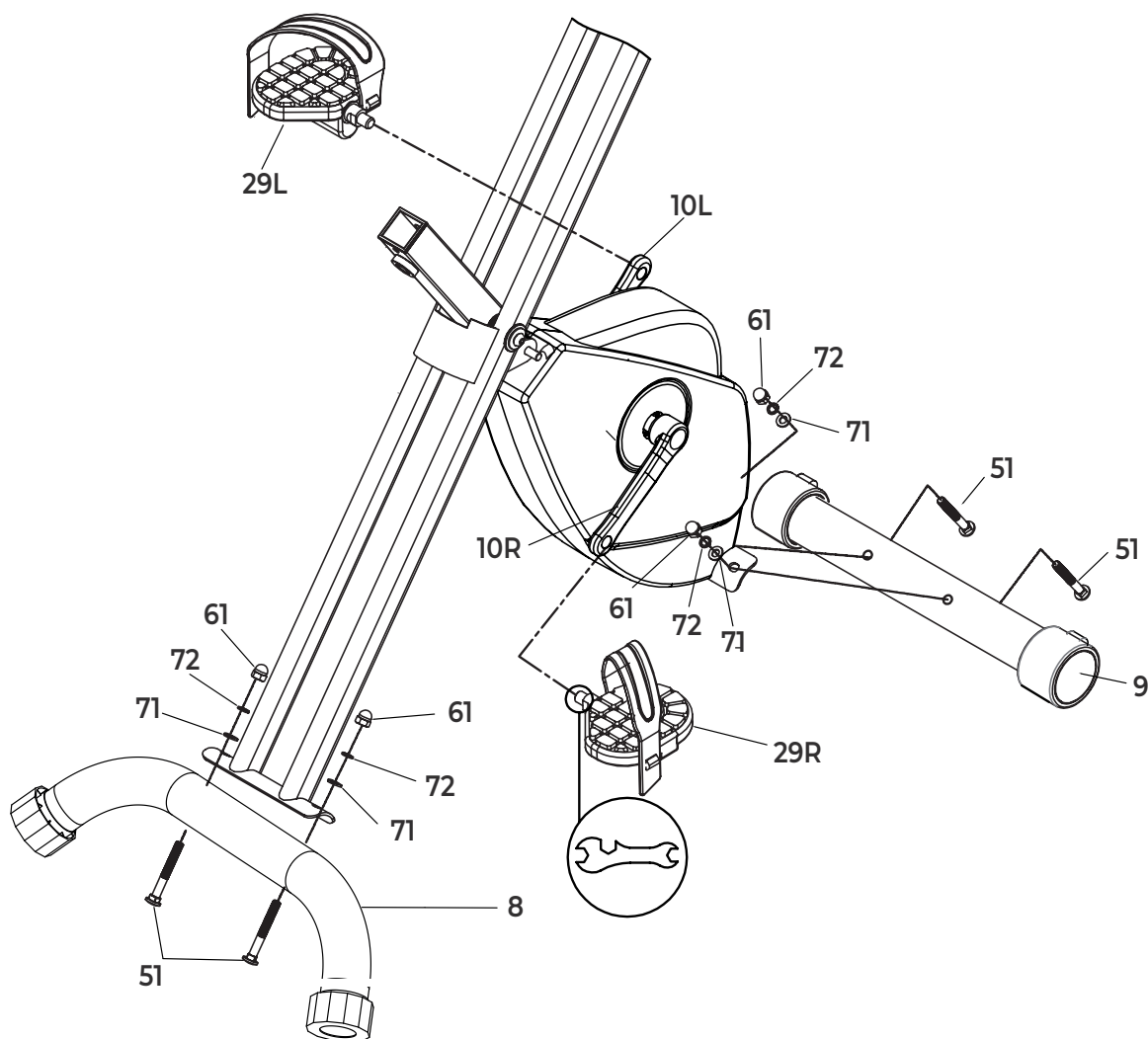
#	POPIS	POČET
1	Madlo	1
2	Zadní rám	1
3	Zajišťovací kolíček	1
4	Screw M5x10	2
5	Záslepka 15x20	3
6	Podpora sedla	1
7	Hlavní rám	1
8	Zadní stabilizátor	1
9	Přední stabilizátor	1
10	Klika (R & L)	2
11	Hlavní hřídel	1
12	Spodní hřídel poháněcího kola	1
13	Magnetický držák	1
14	Kovový disk	2
15	Pěnový návlek na madla	2
16	Konzole	1
17	Snímač srdečního tepu	2
18	Horní kryt řetězu	1
19	Knoflík pro nastavení napětí	1
20	EVA nálepka	1
21	Kontrolní lanko	1
22	Kabel snímače srdečního tepu	2
23	Ozubný kus	2
24	Sedlo	1
25	Vložka sedlové tyče	1
26	Ovládací knoflík pro nastavení sedla	1
27	Nastavitelná šestihranná matice a víčko	2
28	Koncovka	2
29	Pedál (P & L)	2
30	Kryt řetězu (P & L)	2
31	Kladkový kartáč	2
32	Setrvačník	1
33	Držák kladky	1
34	Spodní hnací kolo	1
35	Horní hřídel poháněcího kola	1
36	Horní hnací kolo	1
37	Držák čidla	4
38	Magnet	6

#	POPIS	POČET
39	Ochranný kryt kliky	2
40	Kladka	4
41	Vlnová podložka	5
42	Pružinová podložka	4
43	Samozávrtný šroub M4x20	5
44	Šroub M5x15	3
45	Imbusový šroub M6x12	4
46	Šroub M5x50	1
47	Hnací řemen 230J	1
48	Hnací řemen 220J	1
49	Pružina	1
50	Imbusový šroub M8x20	2
51	Přepravní šroub M8x20	4
52	Šroub M6x40	2
53	Šroub M6x15	8
54	Samozávrtný šroub M4x20	4
55	Matka M10	2
56	Vlnová podložka M6	2
57	Podložka M6	2
58	Podložka	1
59	Kabel senzoru	1
60	Podložka M8	3
61	Kulová matka M8	4
62	Nylonová matka M8	3
63	Podložka	2
64	Vnější kartáč	4
65	Vnitřní kartáč	2
66	Pojistný kroužek	1
67	Ložisko	1
68	Podložka	1
69	Nylonová matka M10	1
70	Kladka	2
71	Vlnová podložka M8	4
72	Pružinová podložka M8	4
73	Pružinová podložka M6	4
74	Koncovka madla	2
75	Držák lahve	1
76	Matka M10	4

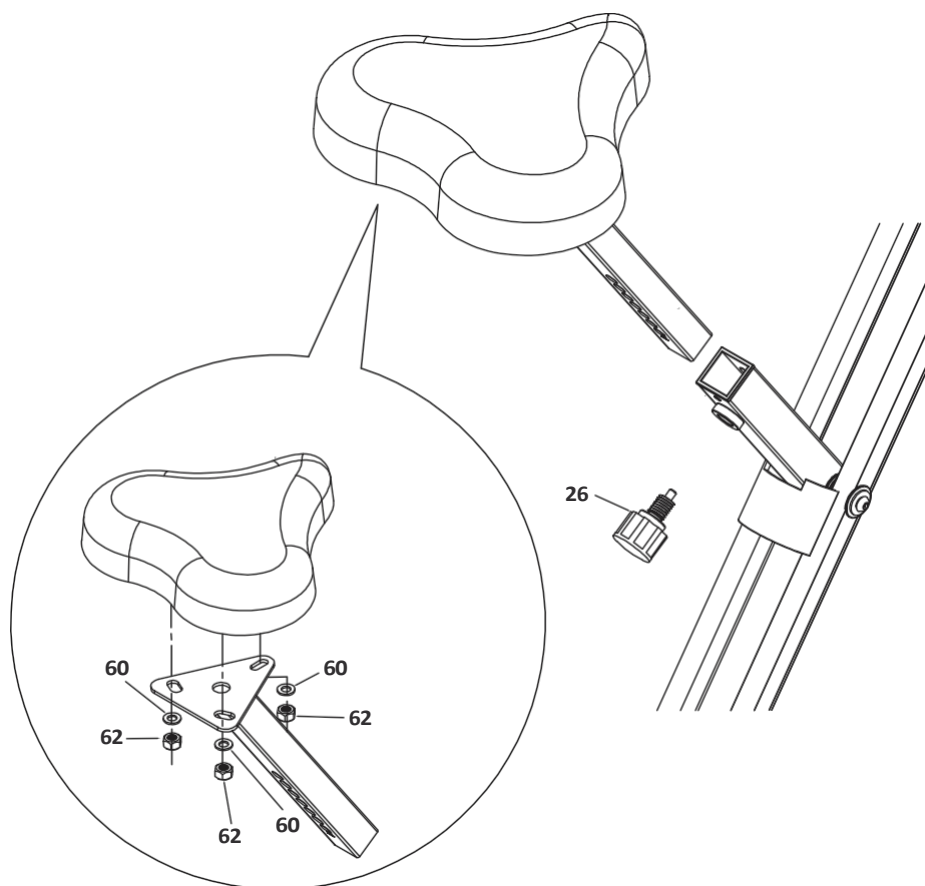
SÚPRAVA NÁRADIA



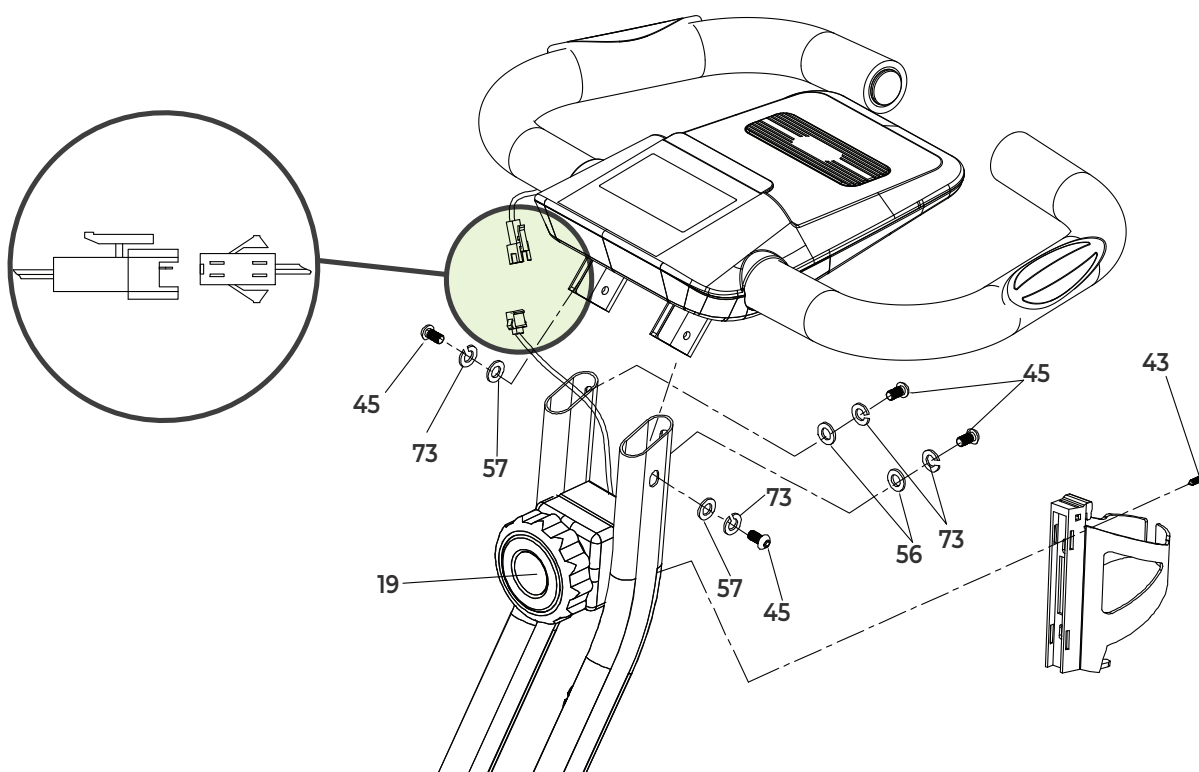
KROK 1



KROK 2



KROK 3



OBR. A



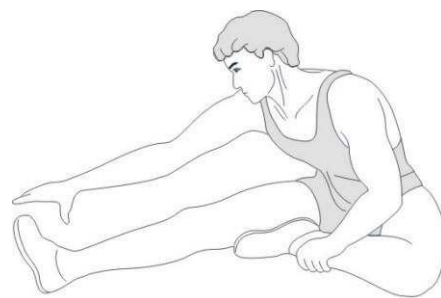
FIG. B



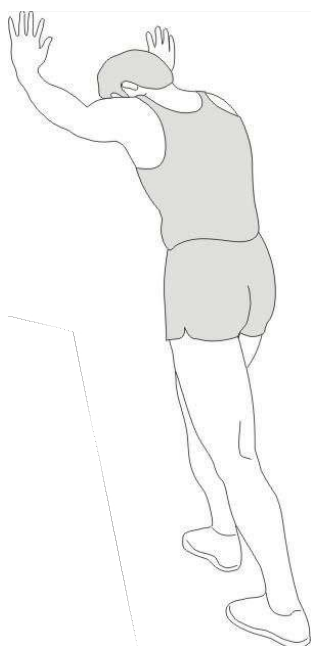
1



2



3



4



5

REJSTRÍK

Bezpečnostné pokyny	21
Záruka	21
Pokyny pre montáž	21
Nastavenia	22
Pokyny na skladanie	22
Tréning podľa srdcovej frekvencie	22
Tréning s aplikáciou	23
Údržba	23
Odstraňovanie závad	24
Konzola	24
Pokyny pre tréning	25

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

VAROVANIE!

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Je to dôležité najmä pre ľudí so zdravotnými problémami. Pred použitím stroja si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nenesie žiadnu zodpovednosť zranenia alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia. Pred zostavením a/alebo používaním stroja si pozorne prečítajte tento návod.

- Pred použitím stroja sa uistite, že je správne zostavený a všetky matice a skrutky sú dotiahnuté.
- Nenoste voľné oblečenie, aby ste sa vyhli zachyteniu o pohyblivé časti.
- Zariadenie nainštalujte a používajte na pevnom, rovnom povrchu.
- Pri používaní zariadenia vždy noste čistú športovú obuv.
- Pri zariadení udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia.
- Pri používaní zariadenia udržiavajte rovnováhu.
- Nevkladajte prsty ani iné predmety do pohyblivých častí.
- Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom, aby určil vhodnú frekvenciu, trvanie a intenzitu cvičenia pre váš vek a fyzickú kondíciu. Ak pocítite nevoľnosť, dýchavičnosť, mdloby, bolesť hlavy, bolesť, napätie alebo akékoľvek iné nepríjemné pocity, okamžite prestaňte cvičiť.
- Tento prístroj by mala naraz používať len jedna osoba.

- Tento stroj je určený na domáce použitie a maximálna hmotnosť používateľa je 110 kg.
- Za strojom nechajte voľný priestor 1-2 metre, aby ste predišli nehodám.
- Zariadenie umiestnite na čistý, rovný povrch. Neumiestňujte ho na hrubý koberec, pretože to môže sťažiť vetranie stroja. Stroj neumiestňujte do exteriéru ani do blízkosti vody.
- Udržiavajte skladovací priestor suchý, čistý a rovný, aby ste zabránili poškodeniu. Zariadenie nepoužívajte na iné účely ako na tréning.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou od 10 °C do 35 °C. Zariadenie skladujte len v prostredí s teplotou od 5 °C do 45 °C.

ZÁRUKA

Nároky zo záruky sú vylúčené, ak je príčinou závady:

- Údržba a opravy, ktoré neboli vykonané oficiálnym predajcom, pokiaľ nie je dodávateľom stanovené inak.
- Nesprávne použitie, nedbalosť a/alebo zlá údržba.
- Nevykonávanie údržby zariadenia v súlade s pokynmi výrobcu.

POKYNY PRE MONTÁŽ (KROK 1 - 3)

Chýbajúce časti: ak v balení chýbajú nejaké časti, dôkladne skontrolujte polystyrén a samotné zariadenie. Niektoré diely (skrutky, matice atď.) sú už k zariadeniu pripevnené.

Chybová správa: Skontrolujte, či sú všetky káble starostlivo pripojené. Hliníkové nohy držiaka sú veľmi citlivé a musia byť rovné. Ak konzola po montáži zariadenia zobrazí chybové, hliníkové nožičky konzoly môžu byť ohnuté. Narovnanie hliníkových nožičiek môže spôsobiť zmiznutie chybovej správy.

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

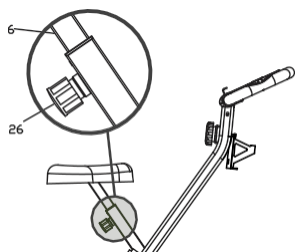
NASTAVENIA

Sedlo

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

Pri nastavovaní sedla do vzpriamenej polohy postupujte podľa nasledujúcich krokov:

- Uvoľnite skrutku na sedlovej trubke a potiahnite ju smerom k sebe.
- Posuňte sedlovú trubku nahor alebo nadol, kým sedlo nebude v požadovanej, a uvoľnite skrutku.
- Posuňte sedlovú trubku mierne nahor alebo nadol, aby sa skrutka dostala do jedného z nastavovacích otvorov.
- Uťahnite skrutku na sedlovej trubke.



Stabilita

- Z dôvodu stability a bezpečnosti má skladací stacionárny bicykel zváraný rám. Ak je skladací bicykel správne zostavený z jedného kusu, nevyžaduje si žiadne ďalšie úpravy.
- Vždy sa uistite, že je skladací stacionárny bicykel umiestnený na stabilnom povrchu. Ak, môžete pod stacionárny bicykel umiestniť gumovú podložku na zlepšenie príľnavosti k podlahe. Ak je potrebné nastaviť sklopné koleso, jednoducho otočte nastaviteľné koncovky (27) na oboch stranách zadného rámu, aby ste vyrovnali nerovnosti povrchu.

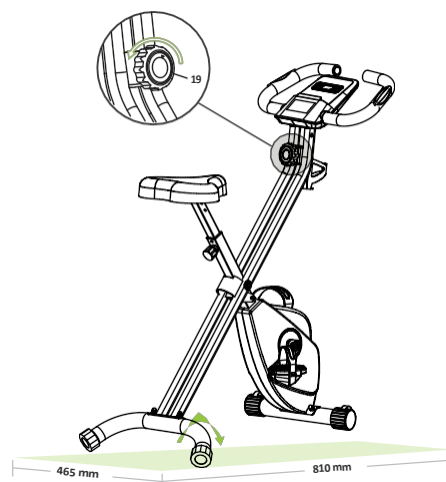
Ovládací gombík odporu

Aby sa zaistil plynulý a efektívny pohyb pri šliapaní, je odpor nastavený v továrni počas výroby.

Nastavenie napätia pomocou gombíka na reguláciu odporu

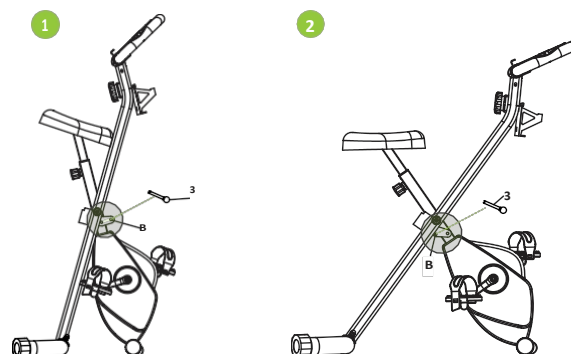
Napätie možno nastaviť na rôzne úrovne odporu otáčaním gombíka na reguláciu odporu (19).

POZNÁMKA! Odporúča sa začať tréning na úrovni, ktorá vyhovuje vašim potrebám. Nezabudnite začať pomaly a jemne a postupne sa dostať na úroveň, ktorá vám vyhovuje.



NÁVOD NA SKLADANIE

POZNÁMKA! Skladajte skladací stacionárny bicykel na suchom mieste, mimo dosahu detí, ako je znázornené na obrázku. Uistite sa, že skladací stacionárny bicykel je stabilný a bezpečný, aby sa zabránilo jeho pádu na domáce zvieratá alebo deti.



Skladanie (1)

Na sklopenie nepohyblivého kolesa možno použiť blokovací kolík (3). Ak chcete sklopiť stacionárne koleso, umiestnite blokovací kolík (3) do polohy A.

Skladanie (2)

Zamykací kolík (3) je možné použiť na rozloženie skladacieho stacionárneho kolesa. Keď chcete skladacie stacionárne koleso použiť, umiestnite zamykací kolík (3) do polohy B.

TRÉNING PODĽA SRDCOVEJ FREKVENCIE

Snímače srdcovej frekvencie

Tento fitness stroj VirtuFit je vybavený ručnými snímačmi na meranie srdcovej frekvencie

pulz. Snímače sú pripevnené k rukoväti a fungujú len vtedy, ak sú oba snímače držané dlhší čas. Na dosiahnutie optimálneho výkonu je dôležité udržiavať ruky mierne vlhké a vyvíjať na snímače stály tlak. Príliš suché alebo vlhké ruky môžu viesť k abnormálnym meraniam.

POZNÁMKA! Aby ste predišli rušeniu, nikdy nepoužívajte snímače na ruky spolu s bezdrôtovým monitorom srdcového tepu.

TRÉNING S APLIKÁCIAMI

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

Pokyny

Na skenovanie kódu QR pomocou telefónu alebo tabletu so systémom Android alebo iOS je potrebný skener QR. Aplikáciu na skenovanie QR kódov si môžete stiahnuť z 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 príručke k fitness aplikácii. V príručke je krok za krokom popísané, ako pripojiť fitness aplikáciu k vášmu zariadeniu, ako fitness aplikácia funguje a aké sú jej možnosti.

Kinomapa



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUÁL

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektívne používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne nainštalované a udržiavané. Je vašou povinnosťou zabezpečiť pravidelnú údržbu zariadenia. Časti, ktoré boli použité a/alebo poškodené, sa musia pred ďalším používaním zariadenia vymeniť. Zariadenie by sa malo 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 vždy odpojte napájací kábel od zariadenia

Denná údržba

- Po každom použití ho očistite a odstráňte pot a vlhkosť.
- Skontrolujte, či je zariadenie zbavené prachu a nečistôt.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a chráňte zariadenie pred vlhkosťou.

Polročná údržba

- Skontrolujte všetky skrutky a matice pripojené k pohyblivým častiam zariadenia. Podľa potreby a utiahnite skrutky a matice.
- Skontrolujte pohyblivosť pohyblivých častí a komponentov zariadenia.

Odporúčame:

- Po použití zariadenie vyčistite.
- Na čistenie ovládacieho panela a okolia spínača použite suchú handričku.
- Na odstránenie odolných škvŕn a nečistôt zo zariadenia použite mäkkú čistú handričku a čistiaci prostriedok.
- Zariadenie skladujte na bezpečnom a suchom mieste, mimo dosahu tepla a vody.

VAROVANIE!

- Opravy musí vykonávať odborný technik, pokiaľ dodávateľ alebo výrobca neurčí inak.

Čistenie

Všeobecné čistenie zariadenia predĺži jeho životnosť. Zariadenie udržiavajte v čistote pravidelným . Pravidelná údržba predĺži životnosť vášho zariadenia . a predchádzať . úrazom!

VAROVANIE! Noste čistou obuv, aby ste znížili riziko znečistenia zariadenia. Aspoň raz ročne odstráňte kryt, aby ste odstránili prach.

Batérie

BATÉRIE AA

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

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

- Vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd.
- Vložte správne nové batérie.

Tipy na používanie batérie:

- Ak sú batérie vybité alebo ak sa fotoaparát nebude čas používať, vyberte ich z obrazovky.
- Batérie nenabíjajte, nerozoberajte ani nelikvidujte v ohni.
- Pri vkladaní batérií dávajte pozor na značky + a -. Pri výmene batérií sa odporúča vymeniť všetky batérie a nemiešať staré a nové batérie.
- Odporúča sa používať alkalické batérie, pretože majú dlhšiu životnosť ako bežné batérie.
- Batérie by sa mali vymeniť, keď displej stratí jas alebo prestane fungovať.

Výmena batérií:

- Ak displej nefunguje presne, odporúča sa vymeniť batérie.
- Na napájanie použite 4 x 1,5 batérie AA.

ODSTRAŇOVANIE ZÁVAD

Na displeji sa nezobrazujú žiadne hodnoty: skontrolujte, či sú káble snímača a konzoly správne pripojené a nepoškodené. Vymeňte batérie v konzole. Ak sa tým problém nevyrieši, obráťte sa na svojho dodávateľa.

Vŕzganie pri cvičení: skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté. V prípade potreby ich pevne utiahnite.

Cvakanie pri pedálovaní: príčinou môže byť jeden z pedálov. Odstráňte pedál (pedále) a správne ich namontujte na stroj. Pevne utiahnite pedál(y). Ak sa tým problém nevyrieši, obráťte sa na svojho dodávateľa.

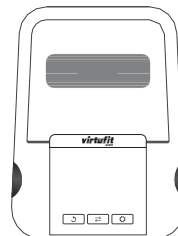
POZNÁMKA! Pedál "R" (pravý) musí byť namontovaný v smere

hodinových ručičiek a pedál "L" (ľavý) musia byť namontované proti smeru hodinových ručičiek.

Snímače na zábradlí nefungujú : Umyte si ruky, dôkladne ich osušte a znovu vyskúšajte rukoväťové senzory. Pokiaľ to problém nevyrieši, skontrolujte káble riadičiek na poškodenie a uistite sa, že sú správne pripojené k konektoru. Pokiaľ ani to problém nevyrieši, vymeňte riadičiek.

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

KONZOLA(OBR. A)



- (RESET) Vynulovanie hodnôt ČASU/ODSTUPU/KALÓRIÍ.
- (MODE) Výber funkcie.
- (NASTAVIŤ) Nastavenie hodnoty ČAS/ODSTUP/KALORIE. Nefunguje v režime skenovania.

FUNKCIE

- **SCAN** Stlačte tlačidlo MODE pre prepnutie na ČAS, potom sa na ľavej strane monitora objaví "SCAN" a displej sa cyklicky mení medzi všetkými 6 funkciami: ČAS/RÝCHLOSŤ/DIALKA/KALÓRIE/ODO/PULZ. Pri každej funkcii stlačte tlačidlo MODE, aby sa "SKENOVANIE" odstránilo. Počas SKENOVANIA "SCAN" neustále bliká na ľavej strane monitora.
- **TIME** Zobrazuje čas od začiatku do konca cvičenia.
- **SPEED** Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
- **DISTANCE** Zobrazuje vzdialenosť od začiatku do konca cvičenia.
- **ODO** Zobrazuje celkovú vzdialenosť všetkých tréningov. Po vybratí batérie sa hodnota vráti na nulu.
- **CALORIES** Zobrazuje spaľené kalórie od začiatku do konca tréningu.
- **PULSE** Meria srdcovú frekvenciu používateľa.

POZNÁMKA! Ak sa počas 4 minút neprijme žiadny signál, konzola sa automaticky vypne. Keď začnete cvičiť alebo stlačíte akékoľvek tlačidlo, konzola opäť zapne.

CIELE TRÉNINGU

ČAS

Stlačením prepnite na TIME a potom pre nastavenie požadovaného času (držte pre urýchlenie nastavenia). Keď tréning začne, hodnota sa odpočítava na 0. Keď sa dosiahne 0, funkcia času sa vypne, aby signalizovala, že tréningový cieľ bol dosiahnutý.

VZDIALENOSŤ

Stlačením tlačidla prepnite na DIST a potom pro nastavenie

požadované vzdialenosti (držte pre urýchlenie nastavenia). Keď tréning začne, hodnota sa odpočítava na 0. Keď sa dosiahne 0, funkcia vzdialenosti sa vypne, aby signalizovala, že tréningový cieľ bol dosiahnutý.

KALORIE

Stlačením tlačidla  prepnete na CAL a potom  a nastavte požadovanú hodnotu kalórií (podržaním nastavenie urýchlite). Po spustení tréningu sa hodnota odpočíta na 0. Po dosiahnutí hodnoty 0 sa funkcia času vypne, čo znamená, že tréningový cieľ bol dosiahnutý.

POZNÁMKA! Ak potrebujete po nastavení zmeniť tréningové ciele, stlačte tlačidlo (RESET). Všetky nastavenia sa vynulujú a je možné ich znovu nastaviť.

POKyny PRE TRÉNING (OBR. B, 1-5)

Úspešný tréningový program zahŕňa rozcvičku, samotný tréning a upokojenie. Celý tréningový program absolvujte aspoň dvakrát, ideálne však trikrát týždenne a medzi tréningami si doprajte odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete intenzitu tréningu zvýšiť, napríklad na štyri alebo 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 takýchto aktivít je beh, jogging, poskoky a beh na mieste.

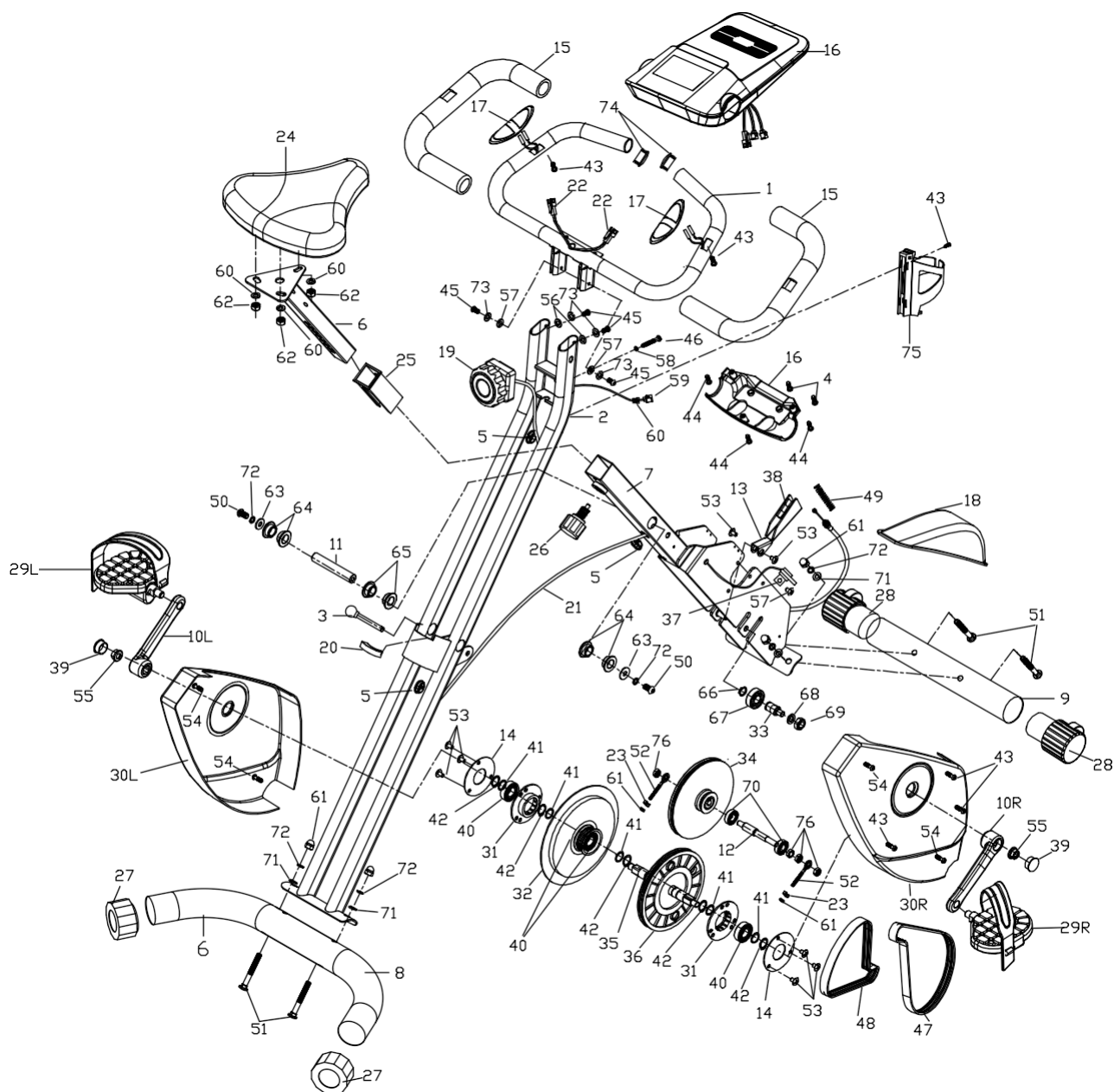
Pretiahnutie

Strečing, keď sú svaly zahriate, je dôležitý po dobrom zahriatí a upokojení. Znižuje riziko zranenia. Strečing by mal trvať 15-30 sekúnd. Tu je niekoľko príkladov strečingových cvičení:

- Dotyk prstom (obrázok B-1)
- Natiahnutie vnútornej strany stehna (obr. B-2)
- Natiahnutie hamstringov (obr. B-3)
- Natiahnutie Achillovej šľachy (obr. B-4)
- Natiahnutie bokov (obr. B-5)

Upokojenie

Cieľom upokojenia je vrátiť telo do (takmer) normálnej pokojovej polohy na konci tréningu. Dobré upokojenie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a podporuje regeneráciu.



#	POPIS	ČÍSLO
1	Rukoväť	1
2	Zadný rám	1
3	Bezpečnostný kolík	1
4	Skrutka M5x10	2
5	Zástrčka 15x20	3
6	Podpora sedla	1
7	Hlavný rám	1
8	Zadný stabilizátor	1
9	Predný stabilizátor	1
10	Kľučka (R&L)	2
11	Hlavný hriadeľ	1
12	Spodný hriadeľ hnacieho kolesa	1
13	Magnetický držiak	1
14	Kovový disk	2
15	Penový kryt na zábradlia	2
16	Konzola	1
17	Snímač srdcovej frekvencie	2
18	Horný kryt reťaze	1
19	Gombík na nastavenie napätia	1
20	EVA nálepka	1
21	Ovládací kábel	1
22	Kábel snímača srdcovej frekvencie	2
23	Zubatý kus	2
24	Sedlo	1
25	Vložka na stĺpik sedadla	1
26	Ovládací gombík na nastavenie sedla	1
27	Nastaviteľná šesťhranná matica a uzáver	2
28	Ukončenie	2
29	Pedál (P & L)	2
30	Kryt reťaze (P & L)	2
31	Klappková kefa	2
32	Zotrvačník	1
33	Držiak kladky	1
34	Spodné hnacie koleso	1
35	Horný hriadeľ hnacieho kolesa	1
36	Horné hnacie koleso	1
37	Držiak senzora	4
38	Magnet	6

#	POPIS	ČÍSLO
39	Ochranný kryt rukoväte	2
40	Kladivo	4
41	Vlnová podložka	5
42	Pružinová podložka	4
43	Samovrtná skrutka M4x20	5
44	Skrutka M5x15	3
45	Imbusová skrutka M6x12	4
46	Skrutka M5x50	1
47	Hnací remeň 230J	1
48	Hnací remeň 220J	1
49	Pružina	1
50	Imbusová skrutka M8x20	2
51	Prepravná skrutka M8x20	4
52	Skrutka M6x40	2
53	Skrutka M6x15	8
54	Samovrtná skrutka M4x20	4
55	Matka M10	2
56	Vlnová podložka M6	2
57	Podložka M6	2
58	Podložka	1
59	Kábel snímača	1
60	Podložka M8	3
61	Guľová matica M8	4
62	Nylonová matica M8	3
63	Podložka	2
64	Vonkajšia kefa	4
65	Vnútorná kefa	2
66	Upevňovací krúžok	1
67	Ložisko	1
68	Podložka	1
69	Nylonová matica M10	1
70	Kladivo	2
71	Vlnová podložka M8	4
72	Pružná podložka M8	4
73	Pružná podložka M6	4
74	Koncový uzáver rukoväte	2
75	Držiak na fľašu	1
76	Matka M10	4

virtufit

VIRTUFIT

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

VIRTUFIT SERVIS

Máte problém se svým fitness vybavením VirtuFit a chcete podat žádost o servis? Pak 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