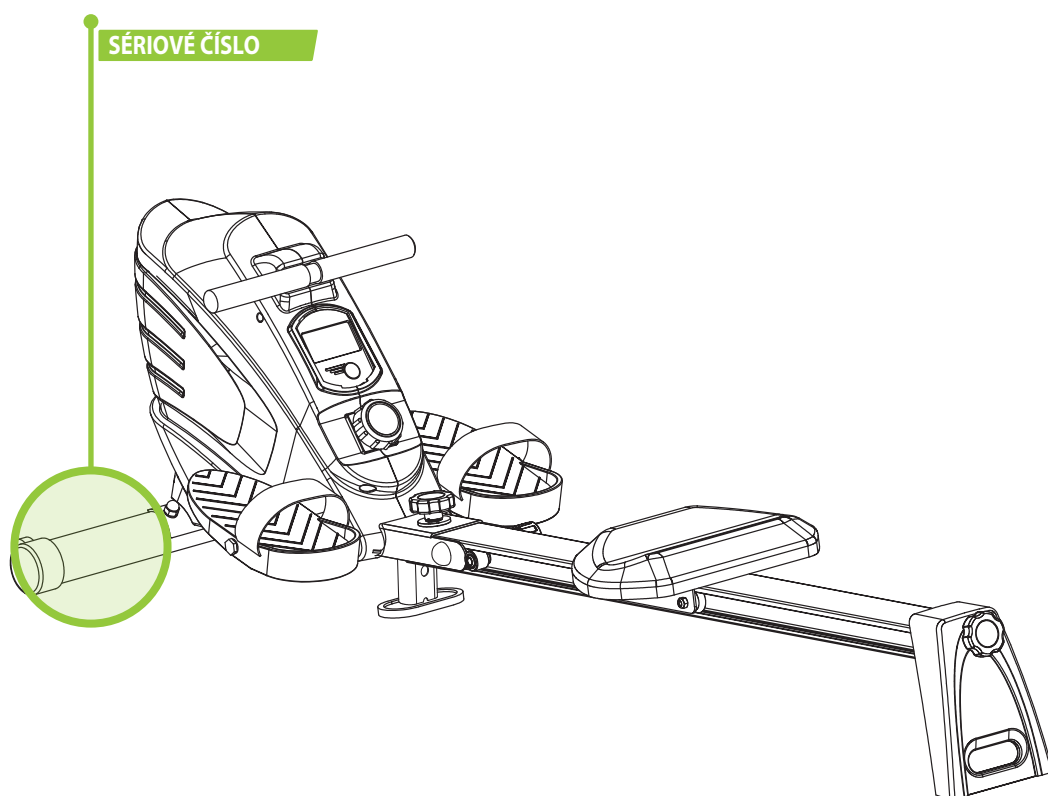


virtufit

ROW 450

VFROW450



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

JAK
RECYKLOVAT



MONTÁŽNÍ
VIDEO



Instagram [@virtufit_fitness](#)

YouTube [VirtuFit](#)

Website [www.virtufit.com](#)

NÁŘADÍ



2



15



12



14



25



70



8



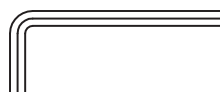
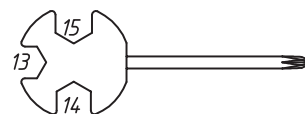
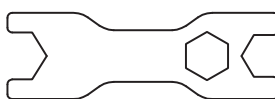
9



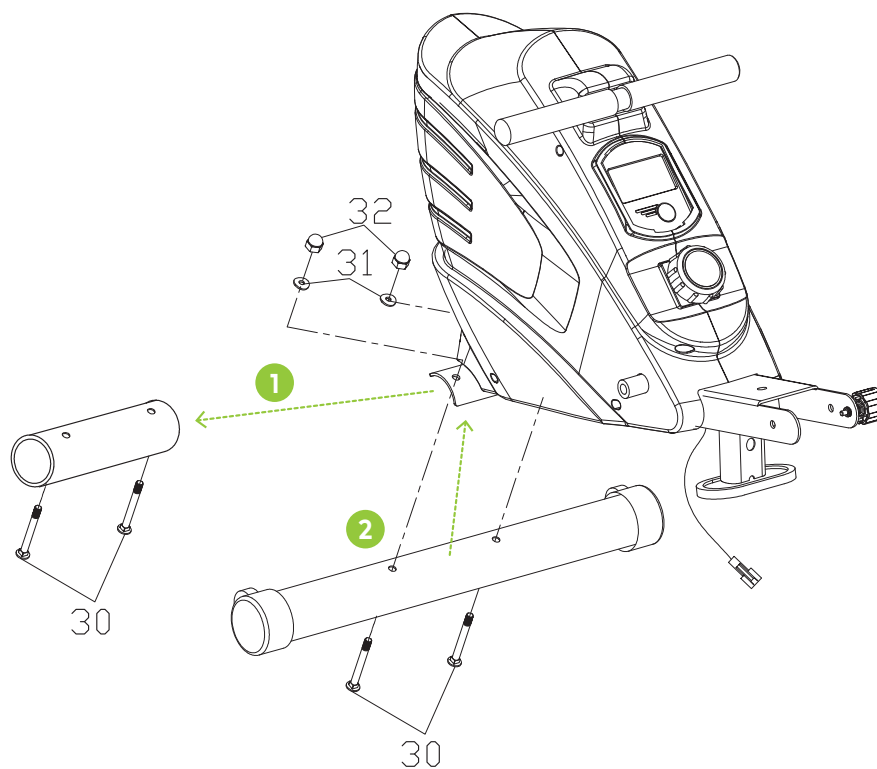
10



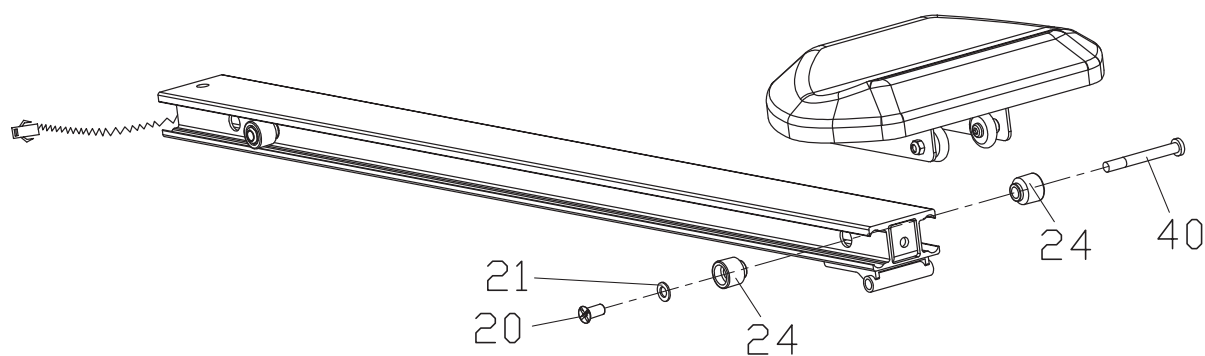
35



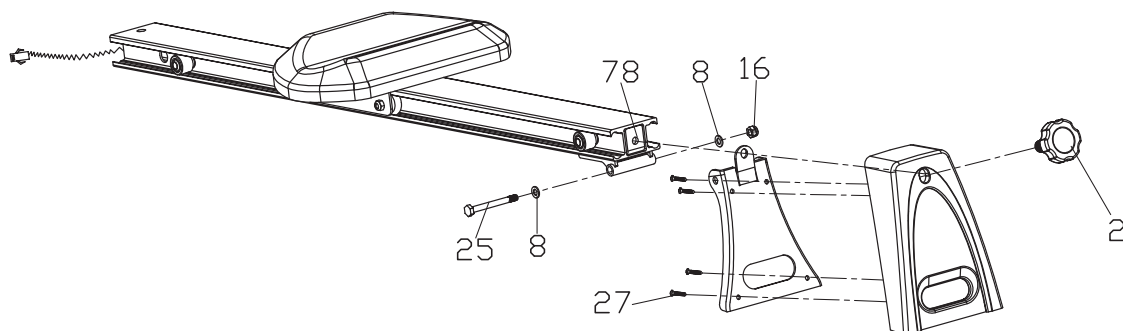
KROK 1



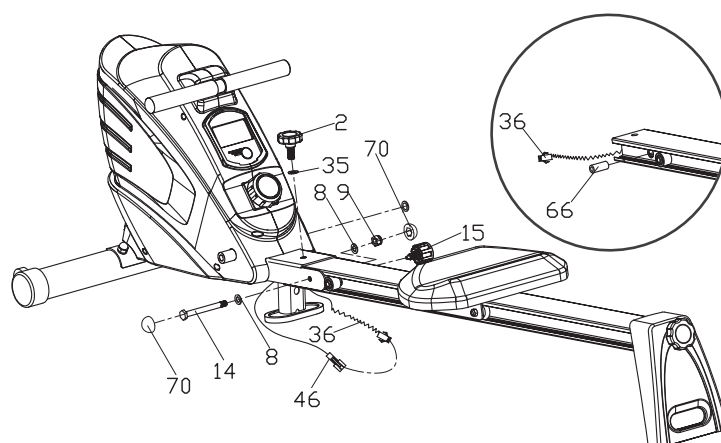
KROK 2



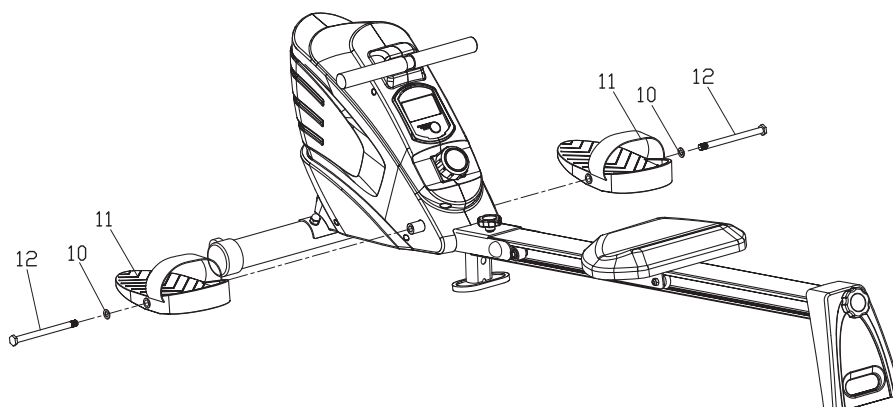
KROK 3



KROK 4



KROK 5



OBR. A



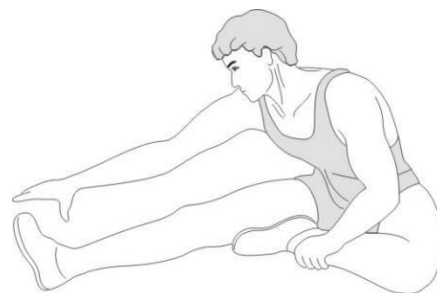
OBR. B



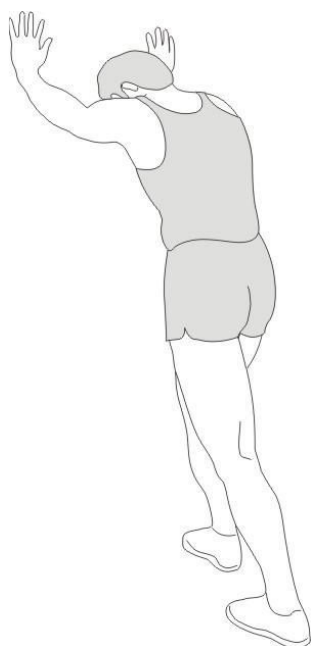
1



2



3



4



5

REJSTŘÍK

Bezpečnostní pokyny	07
Záruka	07
Pokyny pro montáž	07
Pokyny pro skládání	08
Údržba	08
Odstraňování závad	09
Konzole	09
Pokyny pro trénink	09

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

VAROVÁNÍ

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Přečtěte si prosím všechny pokyny před použitím tohoto stroje. VirtuFit nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku způsobené použitím tohoto zařízení. Před sestavením a/nebo použitím stroje si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- Ujistěte se, že je stroj správně sestaven a všechny matice a šrouby jsou před použitím pevně utaženy.
- Každoročně namažte všechny pohyblivé části vazelínou (bez kyselin) nebo silikonovým sprejem.
- Nenoste volné oblečení, abyste předešli zachycení do pohyblivých částí.
- Instalujte a používejte zařízení na pevném, rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Děti a domácí mazlíčky držte při používání zařízení mimo dosah.
- Při používání zařízení udržujte rovnováhu.
- Nedávejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před cvičením se poraďte se svým lékařem, aby určil vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení pro váš věk a fyzický stav.
- Pokud pocítíte nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, tlak nebo jakékoli jiné nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit.
- Při přenášení nedržte stroj za sedadlo.

- Tento stroj by měl používat pouze jeden člověk najednou.
- Tento stroj je určen pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 130 kg.
- Nechte za strojem volný prostor 1–2 metry, aby se předešlo nehodám.
- Umístěte stroj na čistý, rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec, protože by to mohlo bránit ventilaci stroje.
- Neumísťujte stroj ven ani do blízkosti vody.
- Úložný prostor udržujte suchý, čistý a rovný, abyste předešli poškození. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům než ke cvičení.
- Používejte zařízení pouze v prostředí, kde okolní teplota je mezi 10 °C a 35 °C. Skladujte zařízení pouze v prostředí, kde teplota je mezi 5 °C a 45 °C.

ZÁRUKA

Nárok na záruku bude zamítnut pokud je závada způsobena následujícím:

- Údržba a opravy neprováděné autorizovaným prodejcem.
- Nesprávné použití, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení pokynů výrobce pro údržbu zařízení.

POKYNY PRO MONTÁŽ (KROKY 1 - 4)

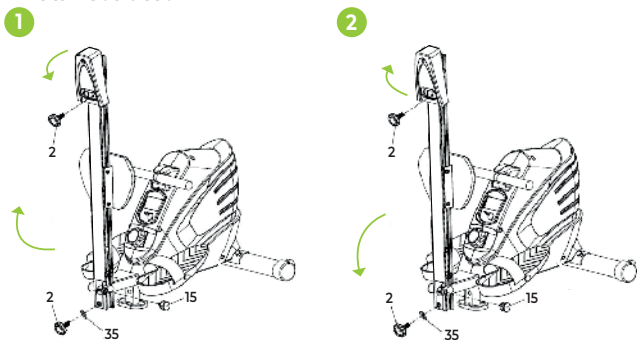
Chybějící díly: Pokud v balení chybí některé díly, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou výplň a samotné zařízení. Některé díly (šrouby, matice apod.) jsou již k jednotce připevněny.

Chybové hlášení: Ujistěte se, že všechny kabely jsou pečlivě připojeny. Hliníkové nožky konzole jsou velmi citlivé a musí být udržovány rovně. Pokud konzole po montáži zařízení zobrazuje chybové hlášení, mohou být hliníkové nožky konzole ohnuté. Narovnání hliníkových nožek může chybové hlášení odstranit.

Šrouby s šestihlannou hlavou: Ujistěte se, že je klíč na šrouby s šestihlannou hlavou správně zasunutý do šroubu před použitím síly. Tím zabráníte protočení hlavy šroubu.

POKYNY PRO SKLÁDÁNÍ

POZNÁMKA! Ukládejte stroj v suchu a mimo dosah dětí. Ujistěte se, že je stroj stabilní a bezpečné, aby nemohlo spadnout na zvířata nebo děti.



Skládání (1)

Odšroubujte zajišťovací kolík (33). Vyjměte zajišťovací kolík a plochou podložku (15) a současně složte kolejnici (45). Nasadte znovu zajišťovací kolík (33) s plochou podložkou (15).

Rozkládání (2)

Odšroubujte zajišťovací kolík (33). Vyjměte zajišťovací kolík a plochou podložku (15) a současně rozložte kolejnici (45) směrem k zemi. Nasadte znovu zajišťovací kolík (33) s plochou podložkou (15).

ÚDRŽBA

Bezpečného a efektivního používání může být dosaženo pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno a udržováno. Je vaší odpovědností zajistit, aby bylo zařízení pravidelně udržováno. Díly, které byly použity a/nebo poškozené, musí být vyměněny před dalším použitím zařízení. Zařízení by mělo být používáno a skladováno pouze uvnitř. Dlouhodobé vystavení povětrnostním podmínkám 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

- Čistěte a odstraňte pot a vlhkost po každém použití.
- Zkontrolujte, zda je zařízení zbaveno prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a udržujte zařízení mimo dosah vlhkosti.

Půlroční údržba

- Čistěte a odstraňte pot a vlhkost po každém použití.
- Zkontrolujte, zda je zařízení zbaveno prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a udržujte zařízení mimo dosah vlhkosti.

VAROVÁNÍ! Všechny opravy musí provádět licencovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.

Čištění

- Čištění stroje prodlouží jeho životnost. Udržujte stroj čistý pravidelným utíráním prachu.
- Pravidelná údržba prodlužuje životnost vašeho stroje a zabraňuje nehodám! Pro více informací navštivte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>.

VAROVÁNÍ! Noste čistou obuv, abyste snížili riziko znečištění stroje.

Baterie

AA BATERIE

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

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

- Vyjměte baterie a počkejte 15 vteřin.

- Vraťte baterie zpět.

Tipy pro používání

- Odstraňte baterie z obrazovky, když jsou vyčerpané, nebo pokud nebude stroj dlouho používán.
- Nenabíjejte, nerozebírejte ani nevhazujte baterie do ohně.
- Při vkládání baterií věnujte pozornost znaménkům + a -.
- Při výměně baterií se doporučuje vyměnit všechny baterie, nemíchejte staré a nové baterie.
- Doporučuje se používat alkalické baterie, mají delší životnost než běžné baterie.
- Baterie by měly být vyměněny, když displej ztrácí jas nebo přestane zobrazovat.

Výměna baterie

- Pokud displej není přesný, doporučuje se vyměnit baterie.
- K napájení používejte 2 x 1,5 AA baterie.

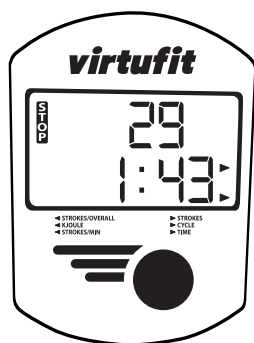
ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

Konzole nefunguje: Pokud se při používání nic nezobrazuje, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen.

Konzole nezobrazuje žádné hodnoty: Zkontrolujte, zda jsou senzorový kabel (35) a kabel konzole (36) správně připojeny. Pokud to problém nevyřeší, opatrně ohněte senzor.

Veslovací stroj pípá: Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy. Nastříkejte silikonový sprej na kolejnici, kde se pohybují kola sedadla, a zkontrolujte také kola pod sedadlem.

KONZOLE



- **MODE** Stiskněte tlačítko „MODE“ pro přepínání mezi různými funkcemi a hodnotami během tréninku.

Funkce

- **SCAN** Automaticky skenuje každou funkci postupně.
- **TIME** Zobrazuje celkový čas cvičení.
- **COUNT** Zobrazuje počet záběrů provedených během tréninku.
- **TOTAL COUNT** Zobrazuje celkový počet záběrů provedených během tréninku.
- **CALORIES** Zobrazuje celkový počet spálených kalorií během cvičení.
- **COUNT / MIN** Zobrazuje počet záběrů za minutu.
- **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP** Všechny funkce se automaticky zastaví, pokud nedojde k pohybu po dobu 4 minut. Funkce se obnoví, jakmile bude cvičení znovu zahájeno.

VAROVÁNÍ! Konzoli udržujte mimo přímé sluneční světlo. Otřete povrch konzole, pokud je pokryt kapkami potu. Neopírejte se o konzoli. Dotýkejte se obrazovky pouze konečky prstů. Nedovolte, aby se obrazovky dotýkaly nehty nebo jiné ostré předměty.

POKYNY PRO TRÉNINK (OBR. B, 1 - 5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a zklidnění. Provedte celý tréninkový program alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky si ponechte den odpočinku. Po několika měsících lze zvýšit intenzitu tréninku, například na čtyři nebo pětkrát týdně.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku zahřejte tělo po dobu dvou až pěti minut. Provádějte cviky, které zvyšují srdeční frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příklady takových aktivit jsou běh, jogging, skákací panák, skákání přes švihadlo a běh na místě.

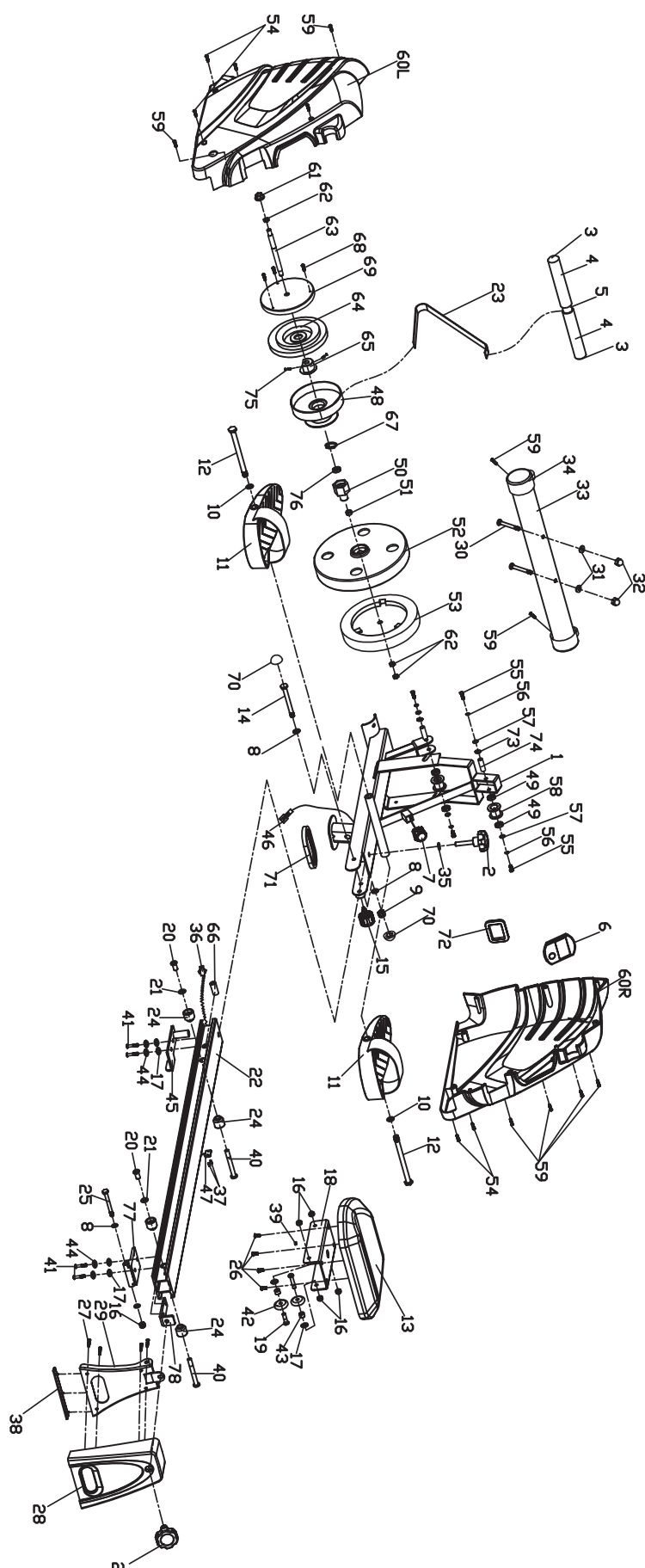
Protažení

Protahování zahřátých svalů je velmi důležité po dobré rozcvičce a zklidnění. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by měly být drženy po dobu 15–30 sekund. Zde jsou příklady protahovacích cviků:

- Dotyk prstů (Obr. B-1)
- Protažení vnitřní strany stehen (Obr. B-2)
- Protažení hamstringů (Obr. B-3)
- Protažení Achillovy šlachy (Obr. B-4)
- Boční protažení (Obr. B-5)

Zklidnění

Účelem zklidnění je vrátit tělo do (téměř) normálního klidového stavu na konci cvičení. Dobré zklidnění pomalu snižuje srdeční frekvenci a podporuje regeneraci.



#	POPIS	POČET
1	Hlavní rám	1
2	Knoflík M10*25	2
3	Koncovka	2
4	Pěnový kryt madlo	2
5	Madlo	1
6	Počítač	1
7	Regulátor napětí	1
8	Podložka D10*2.0*ø20	4
9	Nylonová matka M10	2
10	Podložka D13*2.0*ø26	2
11	Pedál	2
12	Šroub M12*155*16	2
13	Sedlo	1
14	Šroub M10*100	1
15	Knoflík M16*1.5	1
16	Nylonová matka M8	4
17	Podložka D8*1.5*ø16	8
18	Držák	1
19	Šroub M8*30*L10	4
20	Šroub	2
21	Podložka D6*1.2*ø16	2
22	Kolejnice	1
23	Napínací pás	1
24	Omezovací ventily	4
25	Imbusový šroub M10*95	1
26	Šroub M6*12	4
27	Šroub ST4.2*8	4
28	Plastový kryt	1
29	Podstavec kolejnice	1
30	Šroub M8*73	2
31	Podložka D8*2*ø25*R30.5	2
32	Matka M8	2
33	Přední spodní trubka	1
34	Koncovka	2
35	Podložka	1
36	Spojka senzoru	1
37	Šroub ST3*10	2
38	Gumová podložka	1
39	Magnet	1

#	POPIS	POČET
40	Osa omezovacích ventilů	2
41	Imbusový šroub M8*20	4
42	Váleček	4
43	Vložka válečku	4
44	Pružinová podložka D8	4
45	Spojovací pásek	1
46	Kabel senzoru	1
47	Senzor	1
48	Otočná deska	1
49	Ložisko 6000	4
50	Záslepka	1
51	Vložková matice	1
52	Setrvačnick	1
53	Magnetická deska	1
54	Šroub ST4.2*18	4
55	Imbusový šroub M6*15	4
56	Oblouková podložka D6	4
57	Podložka D6*1.0*ø12	4
58	Kladka	2
59	Šroub ST4.2*18	10
60	Kryt řetězu(L/P)	1/1
61	Šroub M10*1.0	1
62	Imbusový šroub M10*1.0	3
63	Osa setrvačnicku	1
64	Pružina	1
65	Osa	4
66	Stabilizační trubka	3
67	Podložka D12	1
68	Šroub ST3.5*18	10
69	Kryt otočné desky	1
70	Krytka S17	18
71	Gumová podložka	4
72	Rámeček	2
73	Podložka D10	4
74	Úhlový hřídel	1
75	Šroub M8*10	2
76	Ložiska 6001Z	4
77	Podpěra	1
78	Spojovací pásek	1

NÁSTROJE



2



15



12



14



25



70



8



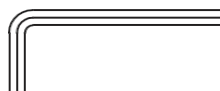
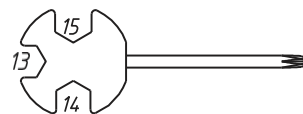
9



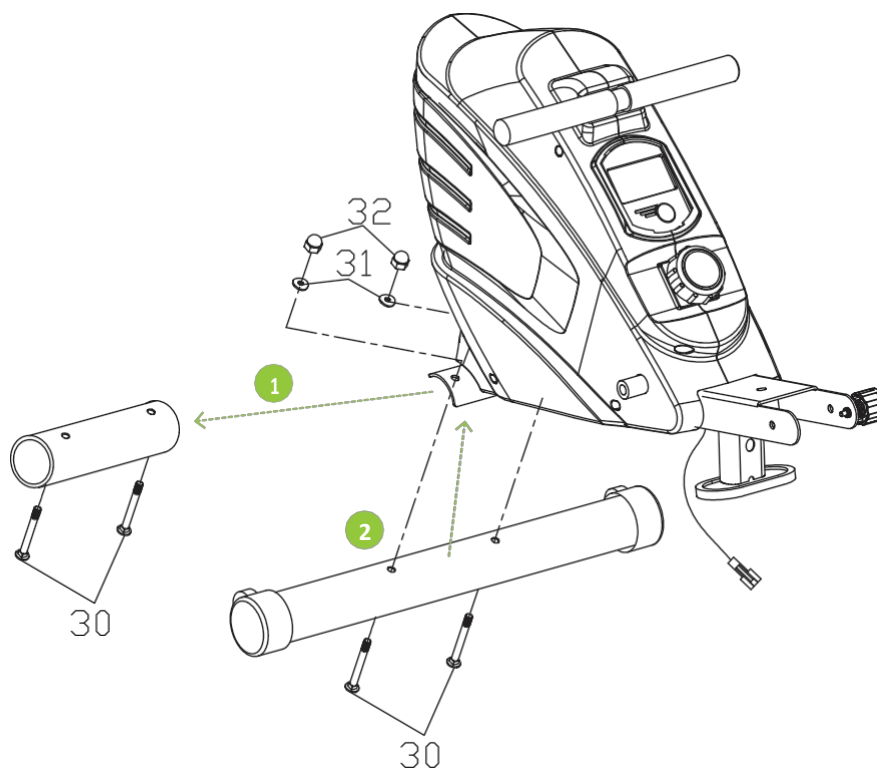
10



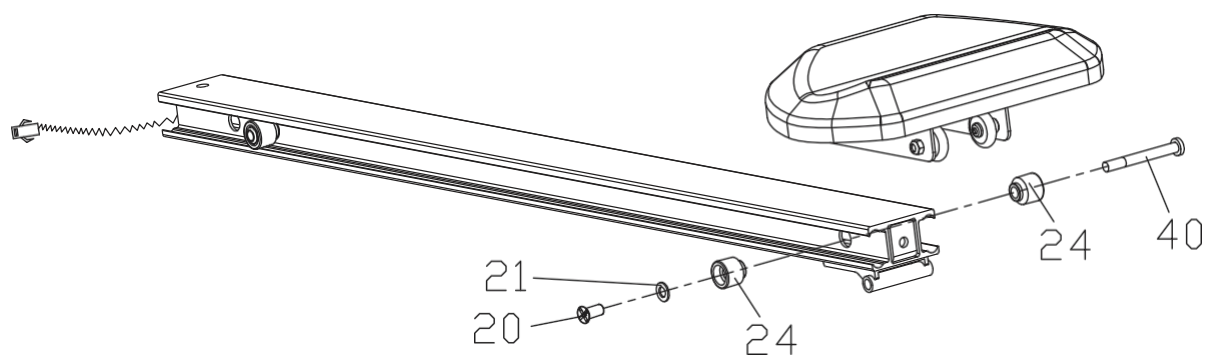
35



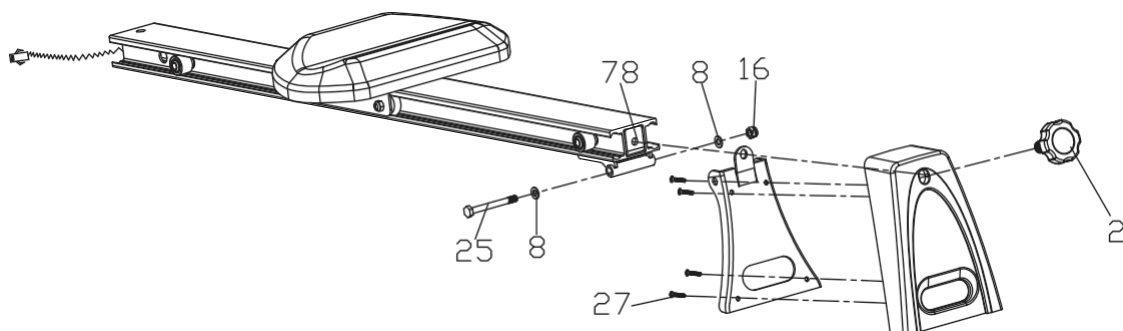
KROK 1



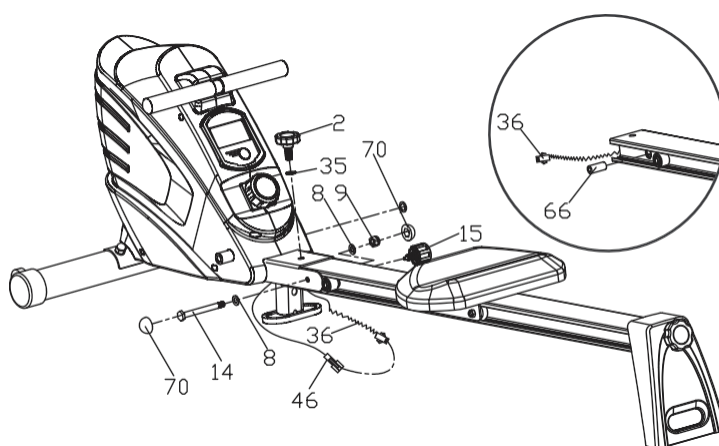
KROK 2



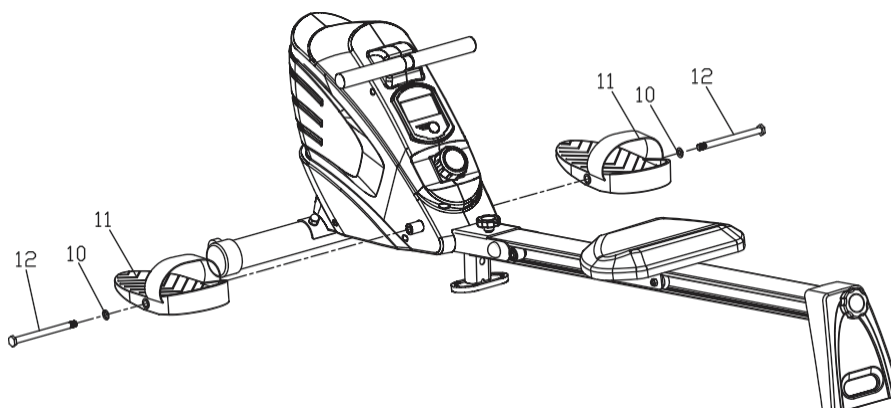
KROK 3



KROK 4



KROK 5



OBR. A



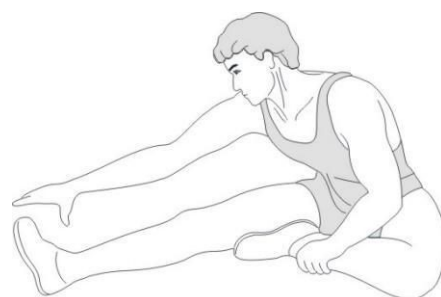
OBR. B



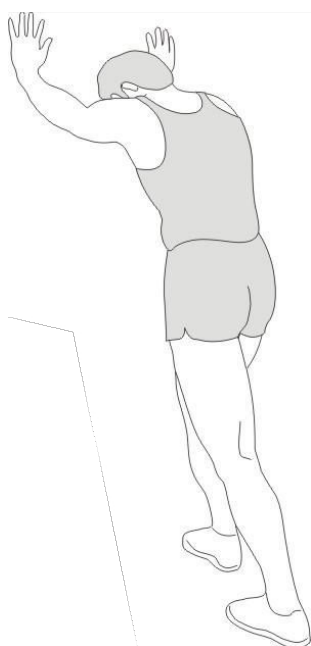
1



2



3



4



5

REJSTRÍK

Bezpečnostné pokyny	17
Záruka	17
Pokyny pre montáž	17
Pokyny na skladanie	18
Údržba	18
Riešenie problémov	19
Konzola	19
Pokyny pre tréning	19

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

VAROVANIE

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

- Pred použitím sa uistite, že je stroj správne zostavený a všetky matice a skrutky sú pevne dotiahnuté.
- Všetky pohyblivé časti každoročne namažte vazelinou (bez obsahu kyselín) alebo silikónovým sprejom.
- 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 používaní zariadenia udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu.
- Pri používaní zariadenia udržiavajte rovnováhu.
- Nevkladajte prsty ani iné predmety do pohyblivých častí.
- Pred cvičením sa poraďte so svojím lekárom, aby určil vhodnú frekvenciu, trvanie a intenzitu cvičenia pre váš vek a fyzickú kondíciu.
- Ak pocítite nevoľnosť, dýchavičnosť, mdloby, bolesť hlavy, bolesť, tlak alebo akékoľvek iné ťažkosti, okamžite prestaňte cvičiť.
- Pri prenášaní stroj nedržte za sedadlo.

- Tento prístroj by mala naraz používať len jedna osoba.
- Tento stroj je určený na domáce použitie a maximálna hmotnosť používateľa je 130 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 brániť vetraniu stroja.
- Zariadenie neumiestňujte vonku alebo v blízkosti vody.
- Udržujte skladovací priestor suchý, čistý a rovný, aby ste zabránili poškodeniu. Zariadenie nepoužívajte na iné účely ako na cvičenie.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Zariadenie skladujte len v prostredí s teplotou od 5 °C do 45 °C.

ZÁRUKA

Nárok na záruku bude zamietnutý, ak je chyba spôsobená:

- Údržba a opravy, ktoré nevykonáva autorizovaný predajca.
- Nesprávne použitie, nedbalosť a/alebo zlá údržba.
- Nedodržanie pokynov výrobcu na údržbu zariadenia.

POKYNY PRE MONTÁŽ (KROKY 1 - 4)

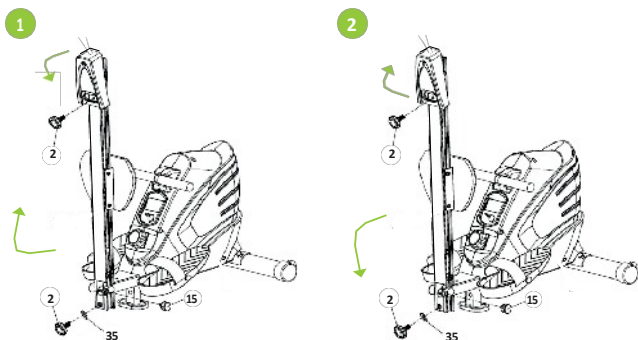
Chýbajúce časti: Ak v balení chýbajú nejaké časti, starostlivo skontrolujte polystyrénovú výplň a samotné zariadenie. Niektoré diely (skrutky, matice atď.) sú už k jednotke pripevnené.

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

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

POKYNY NA SKLADANIE

POZOR! Stroj skladujte v suchu a mimo dosahu detí. Uistite sa, že stroj je stabilný a bezpečný, aby nemohol spadnúť na zvieratá alebo deti.



Skladanie (1)

Odskrutkujte poistný kolík (33). Odstráňte zaisťovací kolík a plochú podložku (15) a súčasne zložte koľajnice (45). Nasadte späť poistný kolík (33) a plochú podložku (15).

Rozkladanie (2)

Odskrutkujte poistný kolík (33). Odstráňte poistný kolík a plochú podložku (15) a zároveň rozložte koľajnicu (45) smerom k zemi. Nasadte späť poistný kolík (33) a plochú podložku (15).

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektívne používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zmontované a udržiavané. Je vašou povinnosťou zabezpečiť pravidelnú údržbu zariadenia. Časti, ktoré boli použité a/alebo poškodené, sa musia pred ďalším použitím zariadenia vymeniť. Zariadenie by sa malo používať a skladovať len v interiéri. Dlhodobé vystavenie poveternostným podmienkam 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

- 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.

VAROVANIE! Všetky opravy musí vykonávať technik s licenciou, pokiaľ dodávateľ alebo výrobca neurčí.

Čistenie

- Čistenie zariadenia predĺži jeho životnosť. Stroj udržiavajte v čistote pravidelným utieraním prachu.
- Pravidelná údržba predlžuje životnosť stroja a zabraňuje nehodám! Viac informácií nájdete na <https://www.virtufit.nl/service/faq/>.

VAROVANIE! Noste čisté obuv, aby ste znížili riziko znečistenia stroja.

Batérie

BATÉRIE AA

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

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

- Vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd.

- Vráťte batérie späť.

Tipy na používanie

- Ak sú batérie vybité alebo ak sa zariadenie nebude dlhší čas používať, vyberte ich z obrazovky.
- Batérie nenabíjajte, nerozoberajte ani nevhadzujte do ohňa.
- Pri vkladaní batérií dávajte pozor na značky + a -.
- Pri výmene batérií sa odporúča vymeniť všetky batérie, nemiešajte staré a nové batérie.
- Odporúčame používať alkalické batérie, ktoré majú dlhšiu životnosť ako bežné batérie.
- Batérie by sa mali vymeniť, keď displej stratí jas alebo sa prestane zobrazovať.

Výmena batérie

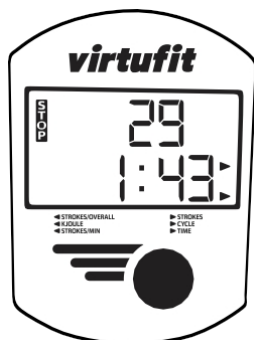
- Ak zobrazenie nie je presné, odporúča sa vymeniť batérie.
- Na napájanie použite 2 x 1,5 batérie AA.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Konzola nefunguje: Ak sa pri používaní nezobrazuje nič, Skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

Konzola nezobrazuje žiadne hodnoty: skontrolujte, či sú kábel snímača (35) a kábel konzoly (36) správne pripojené. Ak sa tým problém nevrieši, opatrne ohnite snímač.

Veslovací trénažér zapípa: Skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté. Nastriekajte silikónový sprej na kofajnicu v mieste, kde sa pohybujú kolieska sedadla, a skontrolujte aj kolieska pod sedadlom.

KONZOLA

- **MODE** Stlačením tlačidla "MODE" môžete počas tréningu prepínať medzi rôznymi funkciami a hodnotami.

Funkcie

- **SCAN** Automaticky postupne skenuje každú funkciu.
- **TIME** Zobrazuje celkový čas cvičenia.
- **COUNT** Zobrazí počet záberov nasnímaných počas školenia.
- **TOTAL COUNT** Zobrazuje celkový počet záberov nasnímaných počas .
- **CALORIES** Zobrazuje celkový počet kalórií spálených počas cvičenia.
- **COUNT / MIN** Zobrazí počet snímok za minútu.
- **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP** Všetky funkcie sa automaticky , ak sa 4 minúty nehýbe. Funkcie sa obnovia po opätovnom spustení cvičenia.

VAROVANIE! Konzolu uchováajte mimo dosahu priameho . Ak je povrch konzoly pokrytý kvapkami potu, utrite ho. Neopierajte sa o konzolu. Obrazovky sa dotýkajte len končekmi prstov. Nedovoľte, aby sa obrazovky dotýkali nechty alebo iné ostré predmety.

POKYNY PRO TRÉNINK (OBR. B, 1 - 5)

Úspešný tréningový program zahŕňa rozcvičku, samotný tréning a upokojenie. Celý tréningový program vykonajte aspoň dvakrát, najlepšie však trikrát týždenne a medzi tréningami si doprajte deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť intenzitu tréningu, 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, skákanie cez švihadlo a beh na mieste.

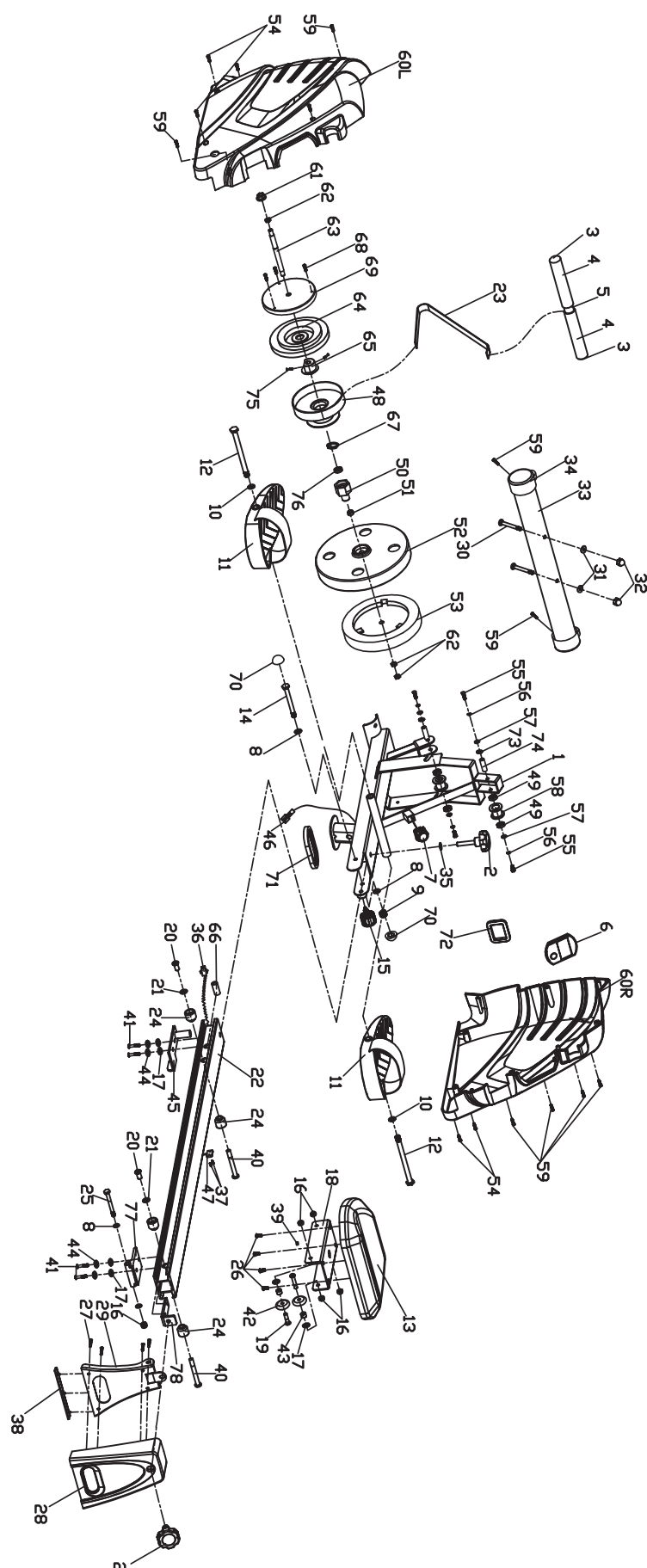
Pretiahnutie

Po dobrom zahratí a upokojení je veľmi dôležité natiahnuť zahriate svaly. Znižuje riziko zranenia. Strečingové cvičenia by mali trvať 15-30 sekúnd. Tu sú príklady strečingových cvičení:

- Pretiahnutie k prstom (obr. B-1)
- Pretiahnutie vnútornej strany stehien (obr. B-2)
- Pretiahnutie hamstringov (obr. B-3)
- Pretiahnutie Achillovej šľachy (obr. B-4)
- Bočné pretiahnutie (obr. B-5)

Upokojenie

Cieľom upokojenia je vrátiť telo na konci cvičenia do (takmer) normálneho pokojového stavu. Dobré upokojenie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a podporuje regeneráciu.



#	POPIS	MNO ŽSTVO
1	Hlavný rám	1
2	Kľučka M10*25	2
3	Ukončenie	2
4	Penový kryt rukoväte	2
5	Rukoväť	1
6	Počítač	1
7	Regulátor napätia	1
8	Podložka D10*2,0*ø20	4
9	Nylonová matica M10	2
10	Podložka D13*2.0*priemer 26	2
11	Pedál	2
12	Skrutka M12*155*16	2
13	Sedlo	1
14	Skrutka M10*100	1
15	Kľučka M16*1,5	1
16	Nylonová matica M8	4
17	Podložka D8*1,5*16ø16	8
18	Držiak	1
19	Skrutka M8*30*L10	4
20	Skrutka	2
21	Podložka D6*1,2*priemer 16	2
22	Železnice	1
23	Napínací remeň	1
24	Obmedzovacie ventily	4
25	Allenova skrutka M10*95	1
26	Skrutka M6*12	4
27	Skrutka ST4.2*8	4
28	Plastový kryt	1
29	Základná koľajnica	1
30	Skrutka M8*73	2
31	Podložka D8*2*ø25*R30,5	2
32	Matka M8	2
33	Predná spodná rúrka	1
34	Ukončenie	2
35	Podložka	1
36	Spojenie snímačov	1
37	Skrutka ST3*10	2
38	Gumová podložka	1
39	Magnet	1

#	POPIS	MNO ŽSTVO
40	Os obmedzovacieho ventilu	2
41	Imbusová skrutka M8*20	4
42	Valček	4
43	Valčekomá vložka	4
44	Pružinová podložka D8	4
45	Spojovací pásik	1
46	Kábel snímača	1
47	Senzor	1
48	Otočná doska	1
49	Ložisko 6000	4
50	Zástrčka	1
51	Vkladacia matica	1
52	Zotrvačník	1
53	Magnetická doska	1
54	Skrutka ST4.2*18	4
55	Imbusová skrutka M6*15	4
56	Podložka pod oblúk D6	4
57	Podložka D6*1.0*12ø12	4
58	Kladivo	2
59	Skrutka ST4.2*18	10
60	Kryt reťaze (L/P)	1/1
61	Skrutka M10*1,0	1
62	Skrutka M10*1,0	3
63	Os zotrvačníka	1
64	Pružina	1
65	Os	4
66	Stabilizačná rúrka	3
67	Podložka D12	1
68	Skrutka ST3.5*18	10
69	Kryt otočnej dosky	1
70	Obal S17	18
71	Gumová podložka	4
72	Rám	2
73	Podložka D10	4
74	Uhlový hriadeľ	1
75	Skrutka M8*10	2
76	Ložiská 6001Z	4
77	Podpora	1
78	Spojovací pásik	1

virtufit

VIRTUFIT

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

VIRTUFIT SERVIS

Máte problém se svým fitness zařízením VirtuFit a
chtěli byste zaslat žádost o 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