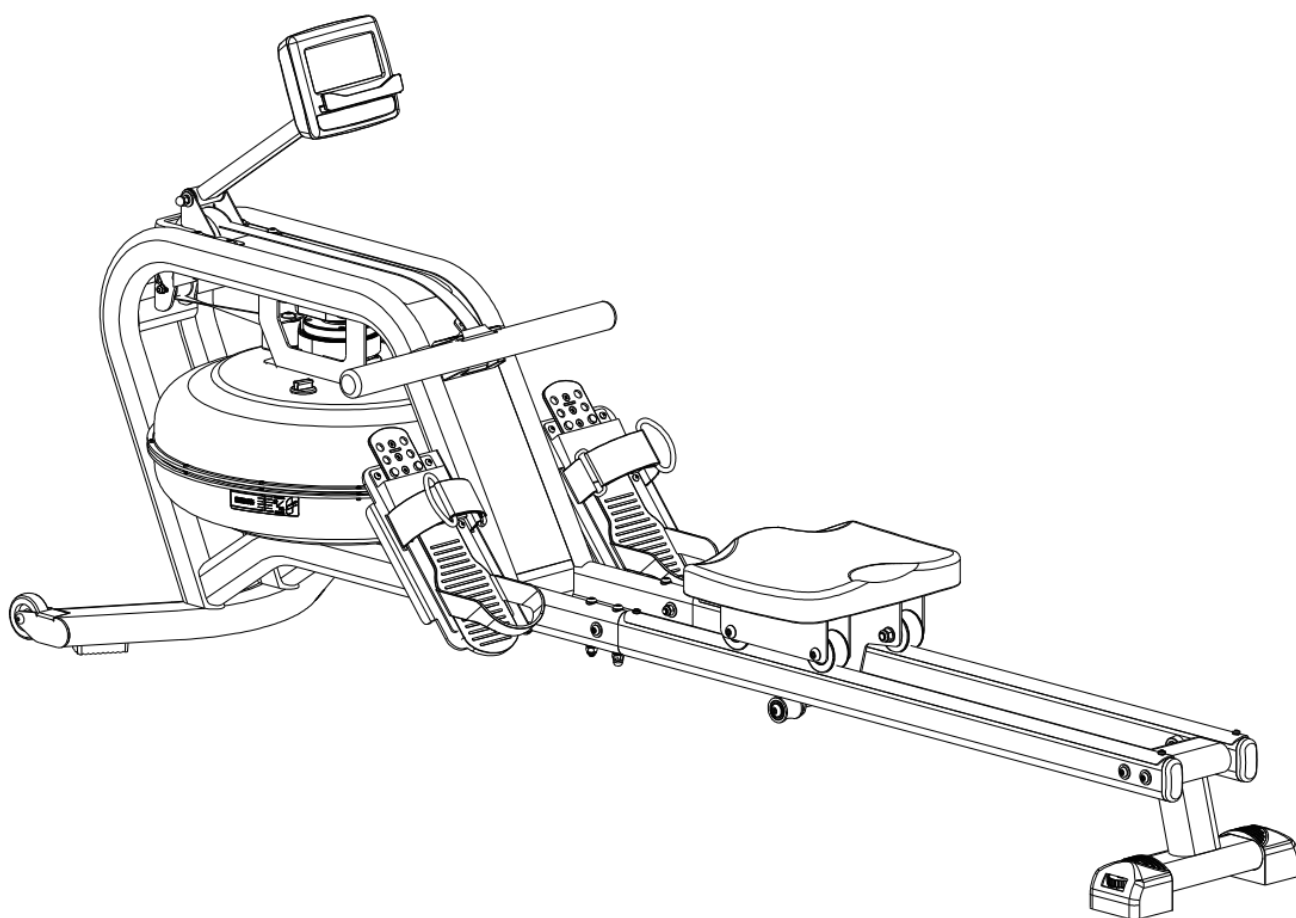


virtu-fit

Row 1000 Rowing Machine

Návod k obsluze



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3 - 4
KONTROLNÍ SEZNAM	5 - 6
MONTÁŽNÍ NÁVOD	7 - 9
NÁDRŽ NA VODU	10
NASTAVENÍ	11
PŘESUN A SKLADOVÁNÍ	12
ÚDRŽBA	13 - 14
PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ	15
KONTROLNÍ PANEL	16 - 20
POKYNY K APLIKACÍM	21
SERVISNÍ ROZKRES	22
SEZNAM DÍLŮ	23 - 22
POKYNY K TRÉNINKŮM	25

VAROVÁNÍ

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

POZOR

- Před sestavením a použitím trenažéru je důležité přečíst si celý návod. Bezpečného a efektivního použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno, udržováno a používáno. Jste odpovědní, aby všichni uživatelé byli informováni o možných rizicích při použití trenažéru a preventivních opatřeních.
- Než začnete cvičit, měli byste se poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda nemáte nějaké zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo by vám bránily ve správném používání trenažéru. Zejména pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Naslouchejte svému tělu. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud zaznamenáte některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, točení hlavy, závratě nebo pocity nevolnosti. Pokud se u Vás objeví některý z těchto stavů, měli byste se před dalším cvičením poradit se svým lékařem.
- Děti a domácí zvířata udržujte mimo dosah trenažéru. Trenažér je určen pouze pro dospělé.
- Trenažér používejte na pevném, rovném povrchu s ochranným krytem podlahy nebo koberce. Pro zajištění bezpečnosti ponechte kolem trenažéru alespoň 0,5 metru volného prostoru.
- Před použitím zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby pevně utaženy.
- Bezpečnost zařízení může být zachována pouze tehdy, je-li pravidelně kontrolováno, zda nedošlo k poškození a/nebo opotřebení.

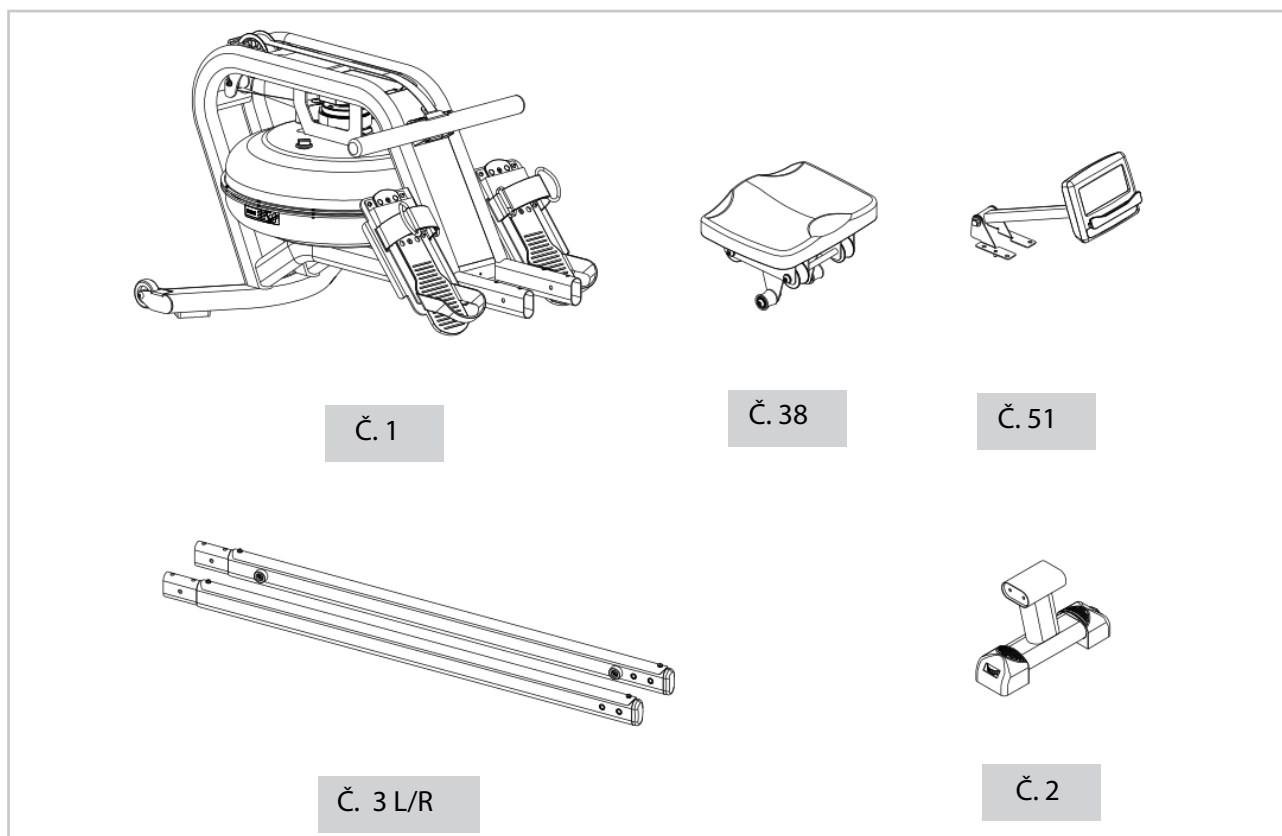
- Trenažér vždy používejte dle pokynů. Pokud při sestavování nebo kontrole zařízení objevíte nějaké vadné součásti nebo pokud během používání uslyšíte neobvyklé zvuky, ihned přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude problém vyřešen.
- Na cvičení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo do trenažéru zachytit nebo které by mohlo omezovat nebo bránit v pohybu.
- Maximální hmotnost uživatele je 227 kg. Brzdná schopnost nezávisí na rychlosti.
- Trenažér není vhodný pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemísťování trenažéru dávejte pozor, abyste si neporanili záda. Vždy používejte správné techniky zvedání a/nebo v případě potřeby vyhledejte pomoc.
- Udržujte prosím na konci rámu prostor alespoň 1 až 2 metry.
- Trenažér umístěte na čistý a rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec.
- Zařízení je určeno pouze pro použití v interiéru, aby nedošlo k poškození.
- Trenažér používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Skladování je možné při teplotách 5°C -45 °C.

Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčinou závady:

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

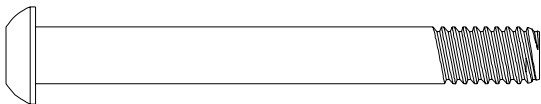
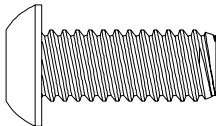
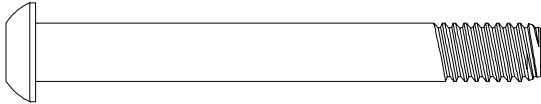
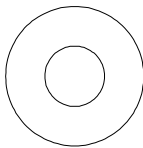
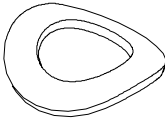
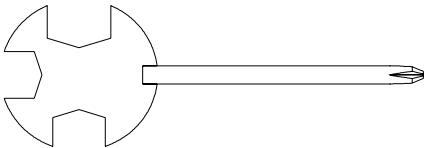
NÁŘADÍ

Po otevření krabice v ní naleznete níže uvedené části:



#	POPIS	MNOŽSTVÍ
1	Hlavní rám	1
2	Zadní stabilizátor	1
3 L/R	Kolejnice	2
38	Sedlo	1
51	Konzola	1

NÁŘADÍ

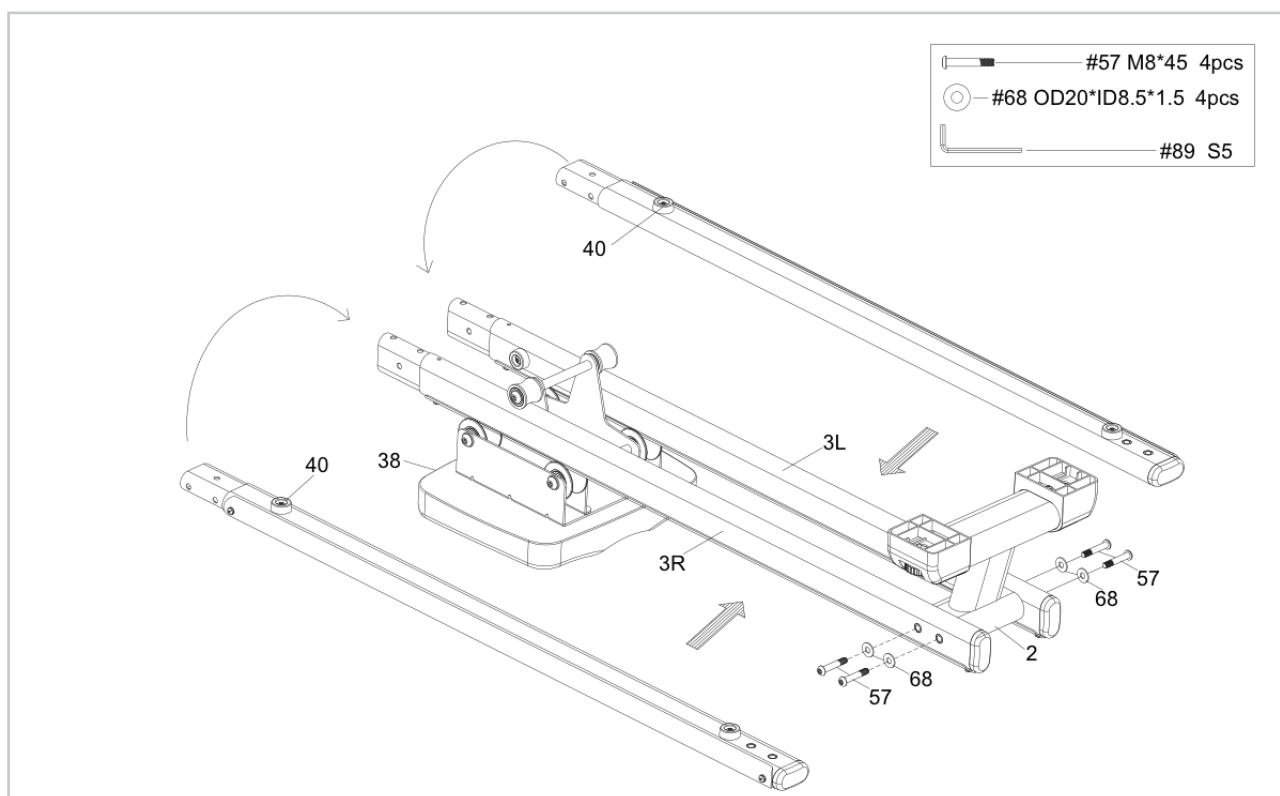
 #57 - M8*45 - 6 ks	 #58 - M8*15 - 4 ks
 #61 - M8*75 - 4 ks	 #68 - OD20*ID8.5*1.5 - 12 ks
 #71 - M8 - 8 ks	 #89 - S5 - 1 ks
 #90 - S13-17 - 1 ks	 #94 - M8 - 6 ks
 #95 - M8 - 6 ks	

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

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

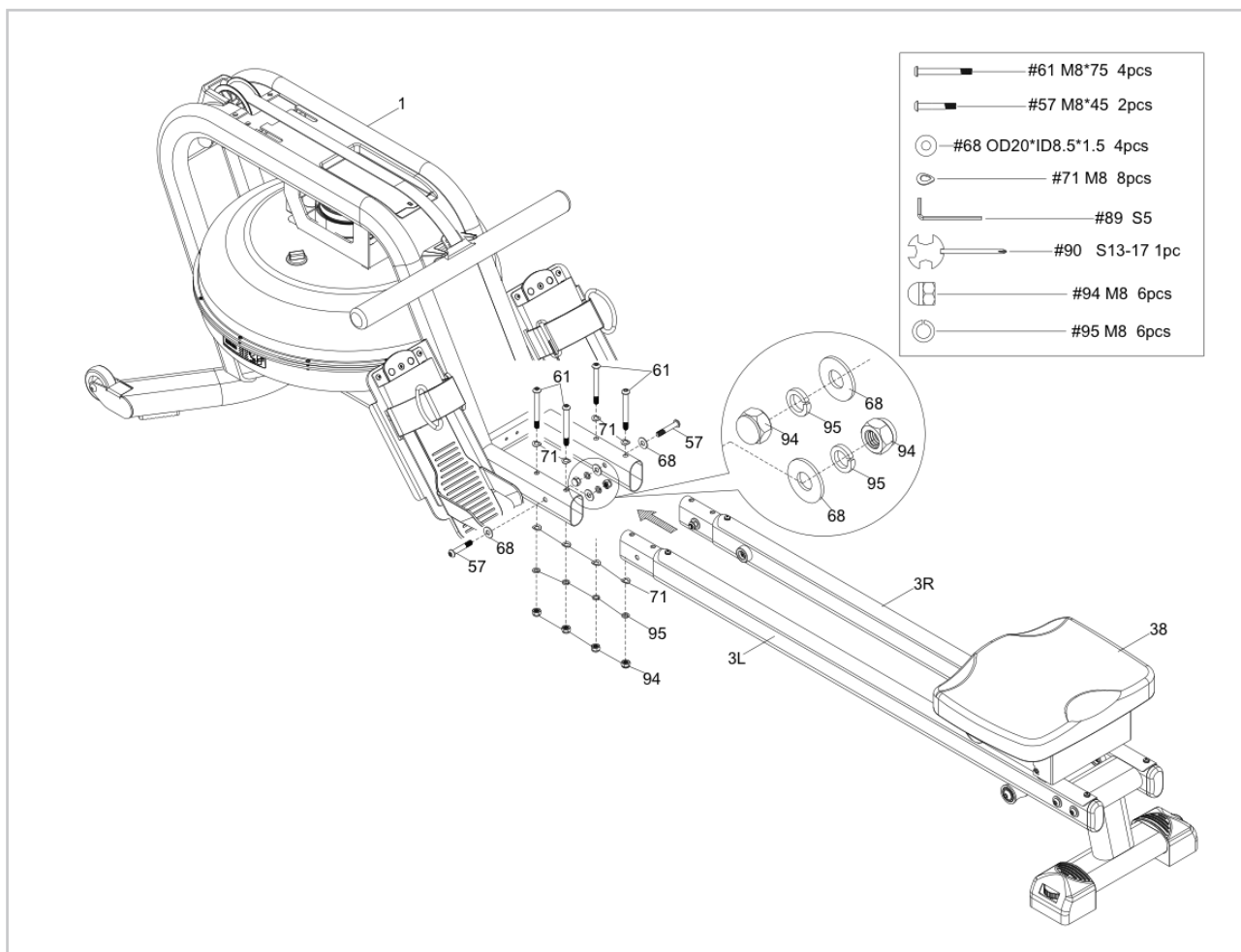
Nástrčné šrouby: Zařízení obsahuje nástrčné šrouby, Ujistěte se, že je klíč zatlačen do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy nástrčného šroubu.

1. KROK



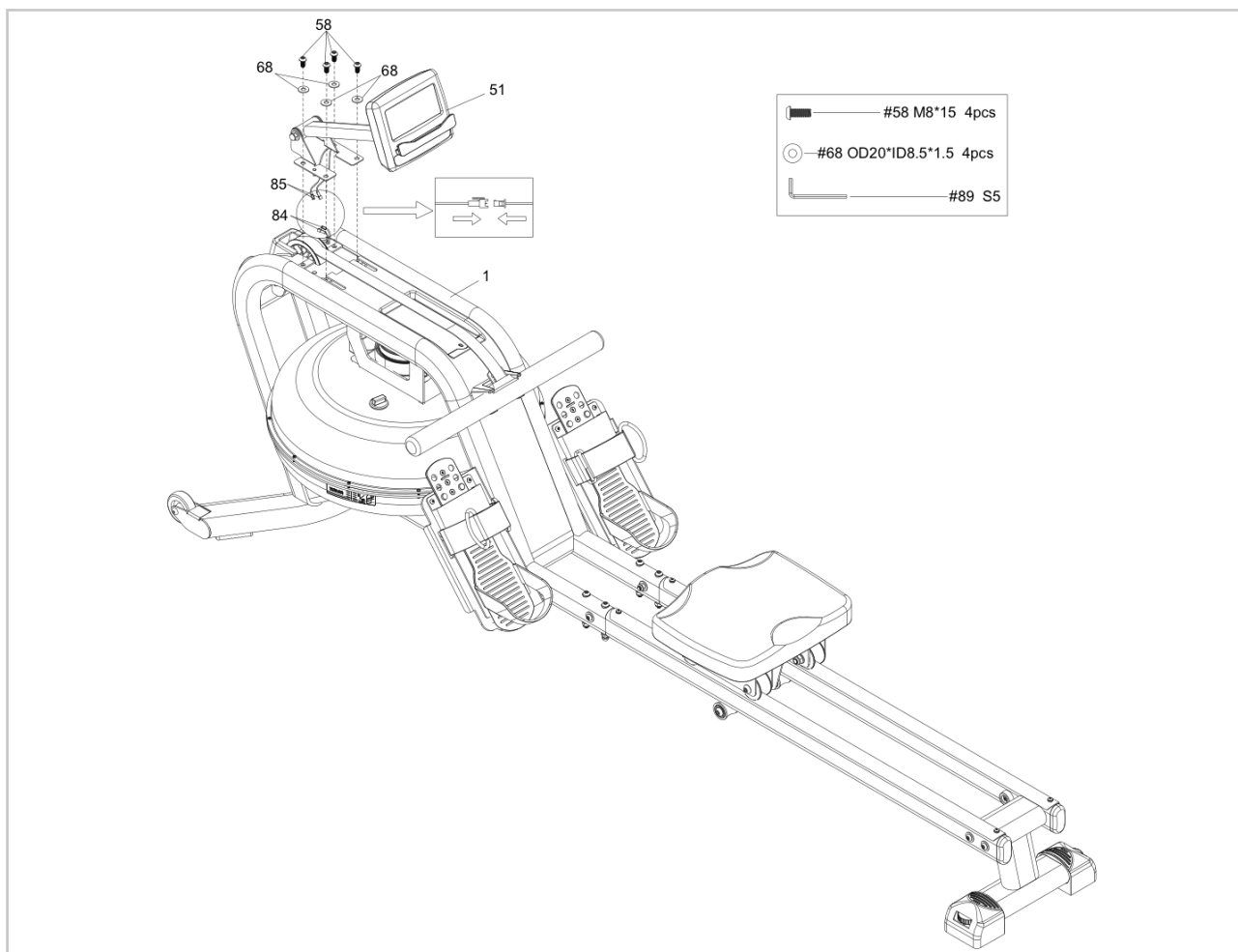
- Otočte kolejnici (3), zadní stabilizátor (2) a sedlo (38) podle obrázku výše.
- Kolejnici (3 L/P) nainstalujte do sedla.
- Zadní stabilizátor (2) připevněte ke kolejnici (3) a utáhněte pomocí 4 podložek (68) a 4 šroubů (57).

2. KROK



- Kolejníci (3) připevněte k hlavnímu rámu (1) a utáhněte ji pomocí 8 obloukových podložek (71), 4 šroubů (61), 4 šroubů (61), 4 pružných podložek (95) a 4 převlečných matic (94) 4 podložek (68), 4 šroubů (57), 2 pružných podložek (95) a 2 převlečných matic (94).

3. KROK



- Spojte připojovací kabel (85) s kabelem snímače (84).
- Podpěru počítače (51) připevněte k hlavnímu rámu, utáhněte ji 4 podložkami (68) a 4 šrouby (58).
- Pokud sedlo vydává hluk, je třeba kolečka pod sedlem lehce namazat přiloženým silikonovým olejem.

PLNĚNÍ A VYRAZDŇOVÁNÍ NÁDRŽE

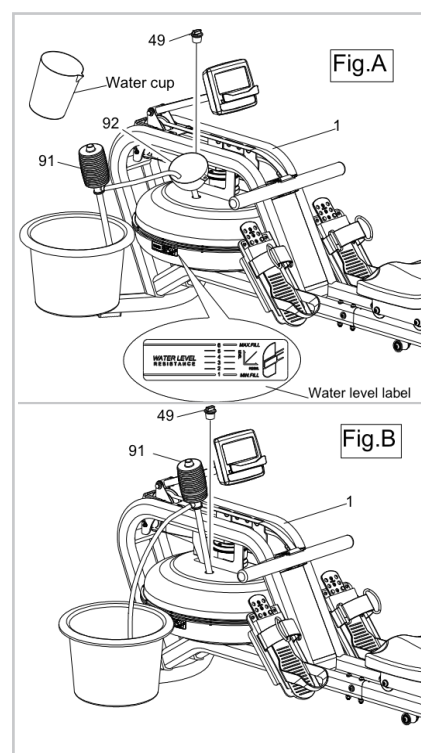
- Odstraňte zátku (49) z horního krytu nádrže.
- Chcete-li naplnit nádrž vodou, viz obr. A, vložte nálevku (92) do nádrže, poté použijte hrnek nebo čerpací sifon (91) a kbelík k naplnění nádrže. Pro změření požadované hladiny vody v nádrži použijte měřidlo hladiny vody na boku nádrže.
- Pro vyprázdnění nádrže, viz obr. B, umístěte kbelík vedle trenažéru a pomocí čerpacího sifonu (91) odčerpajte vodu z nádrže do kbelíku.
- Zátku (49) vložte do horního krytu nádrže. Otřete vodu z rámu.

POZNÁMKA!

- **Naplňte nádrž 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 vylijte.**

HLADINA VODY

- Viz obr. A. Ukazatel hladiny vody je na boku nádrže. Maximální naplnění představuje horní ryska. Nikdy nádrž neplňte nad tento limit. Naplnění nádrže nad tento limit zruší záruku.
- Odpor závisí na hladině vody v nádrži. Úroveň vody 1 představuje nejnižší odpor, úroveň 6 je nejvyšší odpor.



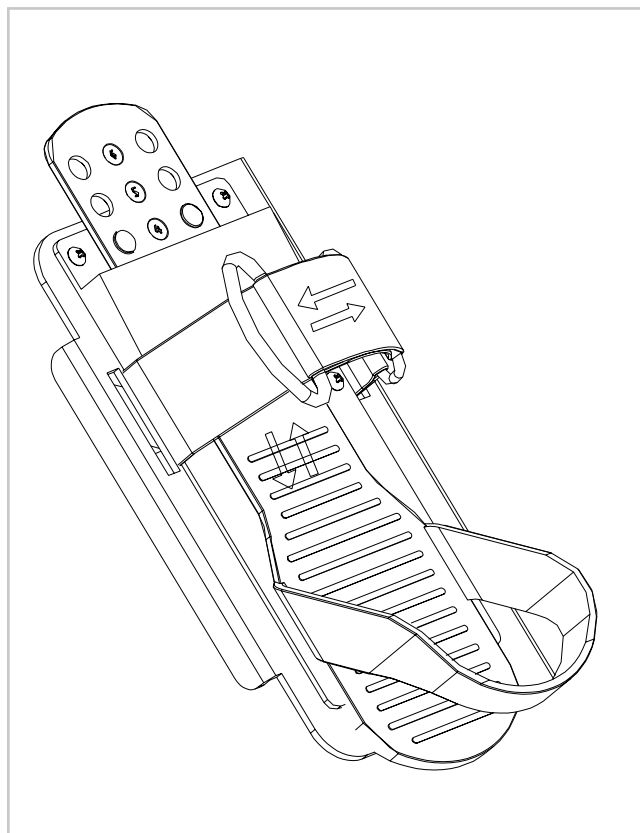
NASTAVENÍ PEDÁLŮ

Popruh pedálu je nastavitelný a lze jej přizpůsobit tak, aby odpovídal velikosti vaší nohy.

Chcete-li nastavit popruh pedálu, vytáhněte konec popruhu se suchým zipem tahem nahoru a poté doleva.

Popruh můžete uvolnit zatažením za konec nahoru a doprava.

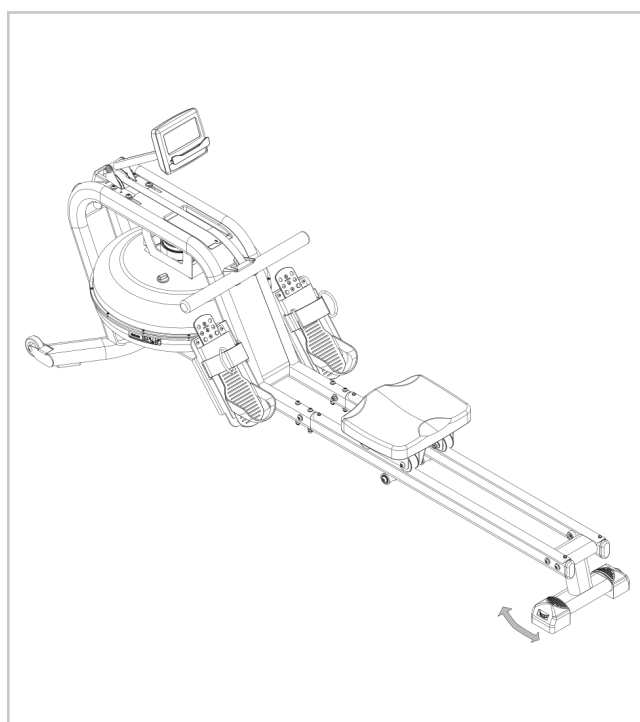
Chcete-li popruh utáhnout, zatáhněte za konec se suchým zipem nahoru, pak doprava a dolů, abyste jej připevnili k síťované straně popruhu.



VYROVNÁNÍ

Pokud je trenažér nevyvážený, vyrovnejte jej pomocí zadního stabilizátu.

POZOR! Při používání trenažéru se prosím nedotýkejte posuvné kolejničky.

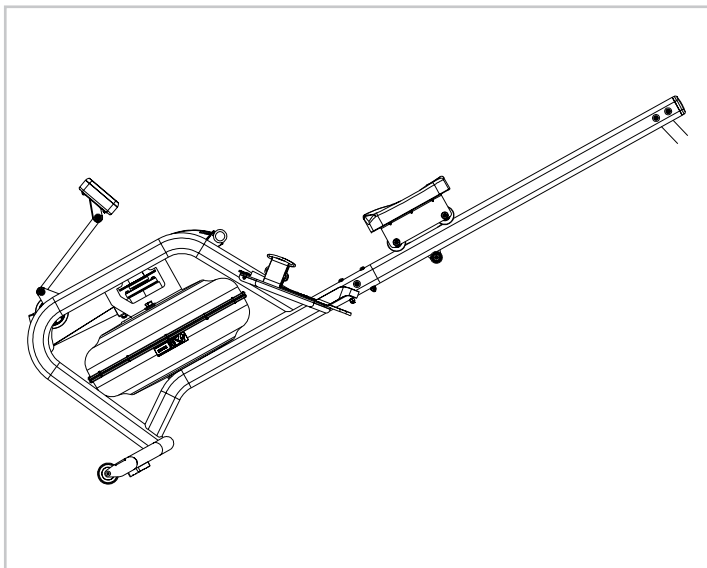


POZNÁMKA! Trenažér skladujte na suchém místě mimo dosah dětí a míst s vysokým provozem, jak je znázorněno na obrázku. Ujistěte se, že je trenažér bezpečně uložený a nemůže spadnout na zvířata nebo děti.

PŘESUN

Pro přemístění trenažéru zvedněte zadní stabilizátor, dokud se přepravní kolečka na předním stojanu nedotknou země. Tak trenažér snadno přepravíte na požadované místo.

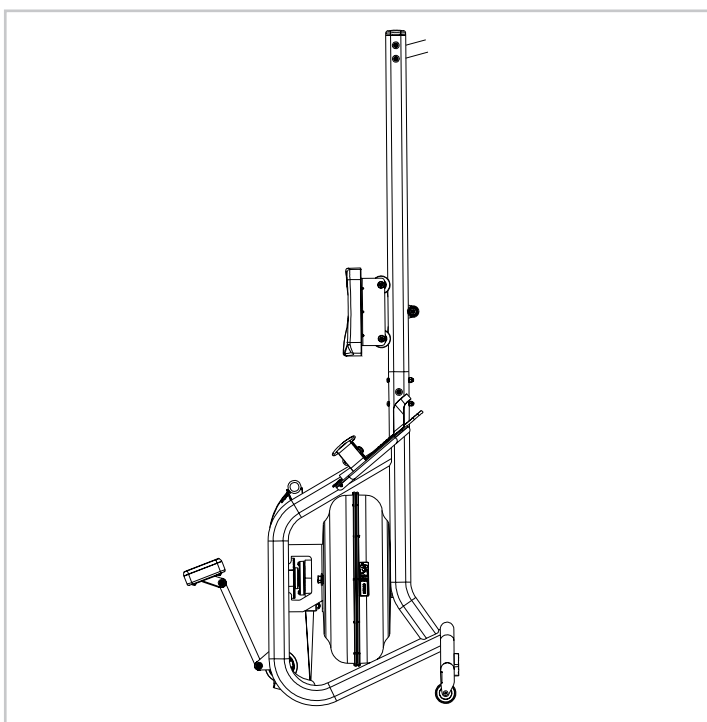
POZOR! Sedlo se pohybuje.



SKLADOVÁNÍ

Pokud trenažér nepoužíváte, můžete ušetřit místo jeho svislým uložením. Před uskladněním vyprázdněte nádrž nádrží na vodu.

- **Když trenažér postavíte vertikálně sedlo sklouzne dolů.**
- **Při zvedání trenažéru dávejte pozor na hlavu, abyste se neuhodili o zadní stabilizátor.**



Bezpečně a efektivně lze trenažér používat pouze tehdy, pokud bude dobře sestaven a udržován. Jste zodpovědni zajistit pravidelnou údržbu trenažéru. Díly, které jsou již použité a/nebo poškozené, musí být před dalším používáním vyměněny. Trenažér smí být používán a skladován pouze uvnitř, protože dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické součásti a pohyblivé části trenažéru.

KAŽDODENNÍ ÚDRŽBA

- Po každém použití trenažéru z něj očistěte a odstraňte pot. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a zajistěte, aby zařízení zůstalo suché.
- Zkontrolujte, zda jsou kolejnice a kola pod sedlem zbaveny prachu a nečistot.

POLOLETNÍ ÚDRŽBA

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

NÁDRŽ NA VODU

- Posadte se na sedlo a zatáhněte za madlo, abyste se ujistili, že vodní systém má dostatečný odpor a sedlo se může hladce pohybovat a zároveň je stabilní.
- Nádrž pravidelně udržujte, aby byla zajištěna záruka na vodní nádrž. Voda se musí pravidelně měnit, buď odstraněním staré vody a přidáním vody nové nebo vložením tablety na čištění vody do nádrže. Toto proveďte každých 6 měsíců. Když voda po přidání tablety zůstane zakalená, je třeba vodu vyměnit. Nepoužívejte bělidla ani jiné čisticí prostředky. Používání těchto produktů vede ke ztrátě záruky a může dojít k poškození produktu.

BATERIE

AA BATERIE

Obrazovka funguje na 4 AA baterie, které můžete vyměnit na zadní straně obrazovky. Nekombinujte staré a nové baterie nebo baterie různých značek.

Baterie musí být správně vloženy. Pokud je obrazovka nečitelná, vyjměte baterie a počkejte 15 sekund, poté vložte čtyři nové AA baterie. Všechny hodnoty se resetují vyjmutím nebo výměnou baterií.

RADY PRO MANIPULACI S BATERIEMI

1. Vyjměte baterie, když jsou vybité nebo pokud výrobek delší dobu nepoužíváte, abyste předešli případnému vytečení baterií.
2. Nenabíjejte baterie, nerozebírejte je ani je nevhazujte do ohně. Nebezpečí výbuchu!
3. Věnujte pozornost polaritě (+) a (-). Vždy vyměňte všechny baterie; nekombinujte staré a nové baterie nebo různé typy baterií.
4. Používejte přednostně alkalické baterie, protože vydrží déle.
5. Výměna baterií je nutná, když displej zeslábně nebo zcela vybledne.

VÝMĚNA BATERÍ

1. Pokud se údaje na obrazovce nezobrazují správně, doporučujeme vyměnit baterie.
2. Jako zdroj napájení použijte 4 nové AA baterie a vložte je do konzoly.

POZNÁMKA! *Všechny hodnoty se výměnou baterií resetují.*

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Displej nefunguje

Pokud displej nefunguje, můžete vyměnit baterie. Ty jsou na zadní straně displeje.

Displej nezobrazuje žádné hodnoty

Pokud displej neukazuje žádné hodnoty, zkontrolujte kabely snímačů a kabely v zadní části displeje.

Pokud problém přetrvává, zkuste mírně pohnout senzorem.

Trenažér vrže

Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice bezpečně utaženy. V případě potřeby nastříkejte silikonový sprej. Zkontrolujte také kolečka pod sedlem.

KONZOLE



TLAČÍTKO	FUNKCE
RECOVERY	Stisknutím tohoto tlačítka otestujete obnovení pulzu po dobu 60 sekund, počítač musí mít signál tepu.
RESET	1. Stiskněte pro návrat na přednastavenou hodnotu při nastavování parametrů, poté jej stiskněte znovu pro resetování volby programu. 2. Stiskněte pro návrat do pohotovostního režimu během zastavení. 3. Podržte jej po dobu 2 sekund a počítač se resetuje.
START/STOP	Spuštění nebo zastavení zvoleného tréninkového programu.
ENTER	1. Stiskněte pro potvrzení zvoleného programu. 2. Stiskněte pro potvrzení nastavení parametru a přechod na další parametr. 3. Stiskněte pro přepnutí na zobrazení jiné funkce během cvičení.
"^"	1. Zvyšte nastavení parametru. 2. Vyberte program (QUICK, STANDARD, TARGET atd.).
"v"	1. Snižte nastavení parametru. 2. Vyberte program (QUICK, STANDARD, TARGET atd.).

FUNKCE

TLAČÍTKO	VYSVĚTLENÍ
TIME	Počítá čas veslování od začátku tréninku do konce.
TIME/500M	Počítá čas veslování od začátku tréninku do konce. Průměrný čas na 500 metrů se zobrazuje automaticky a průběžně se aktualizuje.
DISTANCE	Zobrazí se vzdálenost ujetá během cvičení.
STROKES	Zobrazuje aktuální počet záběrů.
TOTAL STROKES	Počítá záběry od začátku do konce.
CALORIES	Počítá celkové kalorie od začátku do konce veslování.
PULSE (PUL)	Zobrazuje tepovou frekvenci během cvičení.
DRAG FORCE	Zobrazuje aktuální rychlost.
WATT	Zobrazuje aktuální wattů.
A+	Zobrazuje průměrnou funkční hodnotu času, kalorií, wattů a tepu.

	STANDARD	SNÍŽENÍ / ZVÝŠENÍ	ROZPĚTÍ NASTAVENÍ	ROZPĚTÍ ZOBRAZENÍ
TIME	0:00	±1	0:00 ~ 99:00	0:00 ~ 99:59
DISTANCE	0	±100	0 ~ 99900	0 ~ 99999
STROKES	0	±10	0 ~ 99990	0 ~ 99999
CALORIES	0	±10	0 ~ 9990	0 ~ 9999

POZNÁMKA! ČAS a VZDÁLENOST nelze nastavit současně, ale lze je nastavit samostatně. Trénujete určitou dobu nebo určitou vzdálenost.

ZAPNUTÍ

Po vložení baterií se na 2 sekundy zobrazí celý LCD displej. Intenzitu cvičení v režimu výběru od L1 do L6 je nutné zadat stisknutím „^“ nebo „v“ pro výběr (výchozí nastavení je L6), poté stiskněte enter pro potvrzení a vstup do pohotovostního režimu.

VYSVĚTLENÍ FUNKCÍ

QUICK START

Stiskněte „^“ / „v“ pro výběr funkce QUICK START a poté stiskněte „START / STOP“ pro zahájení tréninku.

- Stiskněte „ENTER“ pro nastavení hodnoty funkce na velkém displeji během tréninku.
- Profil programu se 16 sloupci, každý sloupec je roven 100 metrům.

STANDARD

Stiskněte „^“ / „v“ pro výběr funkce STANDARD, poté stiskněte ENTER pro potvrzení a zadejte 5 výběrů tréninkového režimu od: 2000 m, 5000 m, 10 000 m, 30:00, 500 m / 1: 00. Poté stiskněte „START / STOP“ a začněte trénovat. Přednastavená hodnota funkce se bude odpočítávat, jiná hodnoty funkcí se budou načítat. Když hodnota přednastavené funkce klesne na 0, stiskněte RESET pro přechod do pohotovostního režimu.

TARGET SINGLE

Stisknutím „^“ / „v“ zvolte funkci TARGET SINGLE a poté stiskněte ENTER pro výběr a zadání čtyř jednotlivých nastavení; Single Time, Single Distance, Single Calories a Single THR in.

- **Single Time:** Lze pouze přednastavit čas, po dokončení nastavení stiskněte „START / STOP“.
- **Single Distance:** Lze pouze přednastavit vzdálenost, po dokončení nastavení stiskněte a poté stiskněte START / STOP.
- **Single Calories:** Lze pouze přednastavit kalorie, poté stiskněte START / STOP.
- **Single:** Cílovou tepovou frekvenci lze nastavit pouze od 90 do 200 BPM, po dokončení nastavení stiskněte a poté stiskněte START / STOP. Když je aktuální tep nad T.H.R., ozve se pípnutí.

TARGET INTERVAL

Stisknutím „^“ / „v“ vyberte funkci TARGET INTERVAL, poté stiskněte ENTER a zadáte 3 nastavení intervalu (intervalu času, interval vzdálenosti a proměnnou intervalu).

- **Intervals Time:** Stiskněte „^“ / „v“ pro nastavení času tréninku a stiskněte ENTER pro potvrzení a nastavení času odpočinku (REST TIME). Po dokončení nastavení stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku.
- **Intervals Distance:** Stiskněte „^“ / „v“ pro nastavení tréninkové vzdálenosti a stiskněte ENTER pro nastavení času odpočinku (REST TIME). Po dokončení nastavení stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku.
- **Intervals Variable:** Stiskněte „^“ / „v“ pro nastavení času cvičení, poté stiskněte ENTER pro potvrzení a nastavení tréninkové vzdálenosti. Stiskněte ENTER pro potvrzení a nastavení času odpočinku (REST TIME). a stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku po dokončení nastavení.

CUSTOM

Stiskněte „^“ / „v“ pro výběr funkce CUSTOM a stiskněte „ENTER“ pro potvrzení a přechod do čtyř uživatelských režimů z V: 30 /: 30R, V1: 00/1: 00R... 7, V2000m / 3: 00R... 4, V1: 40 /: 20R.

- V: 30 /: 30R, trénujte 30 sekund, odpočívejte 30 sekund.
- V1: 00/1: 00R... 7, trénujte 1 minutu, 1 minutu odpočívejte, opakujte 7x.
- V2000m / 3: 00R... 4, trénujte 2000 metrů, odpočívejte 3 minuty, opakujte 4x
- V1: 40 /: 20R, 1 minutový trénink za 40 sekund, odpočinek 20 sekund, opakujte 9krát.

RACE

- Stiskněte „^“ / „v“ pro výběr funkce RACE a stiskněte „ENTER“ pro potvrzení, poté stiskněte L1 ~ L15.
- Stiskněte „ENTER“ pro potvrzení a vstup do nastavení DISTANCE, DISTANCE bliká a stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení. Stiskněte „ENTER“ pro zastavení a poté stiskněte START pro cvičení.
- Když počítač nebo uživatel dosáhne konce tréninku, počítač se zastaví.

Podrobnosti závodu

- V okně TIME stiskněte ENTER pro přepínání mezi zobrazením TIME a TIME / 500M A +.
- V okně SPM stiskněte ENTER pro přepnutí mezi zobrazením SPM a SPM A +.
- Okno DISPLAY zobrazuje celkovou tréninkovou vzdálenost.
- V okně TOTAL STROKES stiskněte ENTER pro přepnutí mezi STROKES a TOTAL STROKES
- V okně CALORIE stiskněte ENTER pro přepnutí mezi CALORIES a WATT A +.
- V okně PULSE se zobrazí PULSE A +
- Tečkovaná matice zobrazuje PC WIN nebo USER WIN.

POZNÁMKA! V programu RACE lze nastavit pouze VZDÁLENOST, ČAS / 500M je pevně nastaven. ČAS / 500 M pro L1-L15 je uveden na další stránce.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

RECOVERY (ZOTAVENÍ)

Toto zařízení pracuje s monitorem tepové frekvence 5,3 kHz (není součástí dodávky). Po chvíli, co si nasadíte hrudní pás, stiskněte tlačítko „RECOVERY“. Všechny zobrazené funkce se zastaví a začne se odpočítávat čas od 06:00 do 00:00.

- Na obrazovce se zobrazí stav vašeho srdečního tepu pomocí F1, F2 až F6.
- F1 je skvělá kondice, F6 špatná. Pokračovat ve cvičení můžete opětovným stisknutím tlačítka „RECOVERY“ pro návrat na hlavní obrazovku..

ALARM

Alarm funguje, pouze když je počítač v režimu spánku. Během tréninku nezazní žádný alarm. Stiskněte a podržte „RESET“ pro vstup na obrazovku hodin a nastavení alarmu.

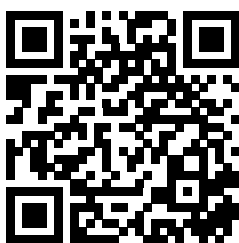
REŽIM SPÁNKU

Počítač přejde do režimu spánku přibližně po 4 minutách nečinnosti.

NÁVOD

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

KINOMAP



APP STORE
KINOMAP



GOOGLE PLAY
KINOMAP



USER MANUAL
KINOMAP

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



#	POPIS	Počet
1	Hlavní rám	1
2	Zadní stabilizátor	1
3	Posuvná tyč R/L	2
4	Řídítka	1
5	Pevná pružinová deska	1
6	Vozík na sedadla	1
7	Podpěrná deska sedadla	2
8	Senzorové vlákno L	1
9	Senzorové vlákno R	1
10	Podpora pro konzoli	1
11	Nádržní deska	1
12	Podpěrná deska	1
13	Impeiler	1
14	Rozvodový řemen Hřídel kola	2
15	Hřídel oběžného kola	1
16	Rozpěrka pro řemenové kolo	1
17	Rozpěrka pro sedlový válec	4
18	Krátký distanční rámeček	10
19	Ložiskové pouzdro	1
20	Pásové kolo	1
21	Vodící válec	1
22	Váleček Giude 2	3
23	Nosné kolo	2
24	Nastavitelná koncovka	2
25	Oválná zátka	2
26	Horní nádrž	1
27	Spodní nádrž	1
28	Ozdobte kryt	1
29	Sedadlo na řídkách	1
30	Horní pedál	2

#	POPIS	Počet
31	Pod pedálem	2
32	Registrované sídlo Beang	1
33	Síťové pásové kolo	1
34	Hřídel pružiny klapky spirály	1
35	Sedlo pružiny klapky spirály	1
36	Malá izolační deska	1
37	Velká izolační deska	1
38	Sedačka	1
39	Váleček na sedadle	4
40	Zátka	4
41	Pedálový řemínek	2
42	Jednosměrné ložisko	1
43	Ložisko	18
44	Ložisko	3
45	Ložisko	1
46	Pružinové voluty	1
47	Gumový těsnicí kroužek	1
48	Těsnění hřídele oběžného kola	1
49	Plnicí zátka	1
50	Protiskluzová podložka	1
51	Konzole	1
52	Vnější šestihranný šroub	1
53	Šroub ST5*10	4
54	Šroub ST4.2*12	6
55	Plochý šroub M8*15	8
56	Šroub M10*55	2
57	Šroub M8*45	8
58	Šroub M8*15	4
59	Šroub M6*15	20
60	Šroub M8*65	1

#	POPIS	Počet
61	Šroub M8*75	5
62	Křížový šroub M4*10	1
63	Křížový šroub M6*15	6
64	Křížový šroub M5*15	8
65	Šroub M10*60	4
66	Podložka OD25*ID10,5*2,0	10
67	Podložka OD25*ID8,5*1,5	1
68	Podložka OD20*ID8,5*1,5	18
69	Podložka OD12*ID6,5*1,5	8
70	Podložka pod vlnyč 10	2
71	Oblouková podložka M8	8
72	C-svorkač 20	1
73	C-spojkač 10	4
74	Nylonová pojistná matice M10	7
75	Nylonová pojistná matice M8	10
76	Nylonová pojistná matice M6	4
77	Nylonová pojistná matice M5	8
78	Kroužek ve tvaru O M4	1
79	Nylonová pojistná matice M3	12
80	Křížový šroub M3*20	12
81	Podložka OD7*ID3,2*1,0	24
82	Šroub M10*50	1
83	Magnet Ø10*5	1
84	Drát senzoru	2
85	Připojovací vodič	1
86	Plastový bushring	4
87	Křížový šroub M5*12	4
88	Distanční podložka vodicího válečku	1
89	imbusový klíč S5	1
90	Klíč 13#-17#	1

#	POPIS	Počet
91	Čerpací sifon	1
92	Trychtýř	1
93	Nastavitelný knoflík	1
94	Víčko matice M8	8
95	Pružná podložka M8	8
96	Nosná objímka Ø12,7*L94	3
97	Hliníková kolejnice	3
98	Podložka EVA	2
99	Podložka OD10*ID5,2*1,5	4

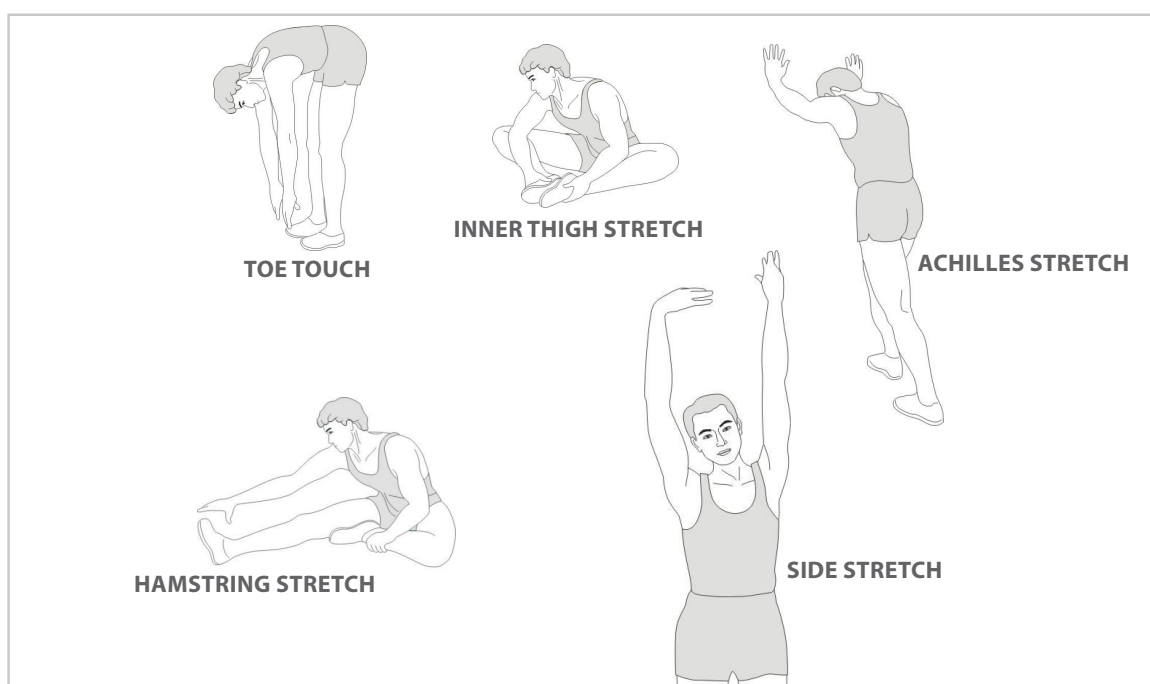
Úspěšný cvičební program se skládá z rozcvičky, aerobního cvičení a zklidnění. Toto opakujte alespoň dvakrát, nejlépe třikrát týdně, mezi tréninky si jeden den odpočíte. Po několika měsících můžete zvýšit počet tréninků na čtyři až pětkrát týdně.

ZAHŘÁTÍ

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku zahřejte své tělo dvě až pět minut. Provádějte cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají pracující svaly. Např. běh, jogging, skákání přes švihadlo a běh na místě.

PROTAHOVÁNÍ

Velmi důležité je protažení po řádném zahřátí a znovu po silovém nebo aerobním tréninku. Svaly se v tuto dobu snadněji natahují díky zvýšené teplotě, což výrazně snižuje riziko zranění. Protažení by mělo trvat 15 až 30 sekund.



ZKLIDNĚNÍ

Účelem zklidnění je vrátit tělo do normálního klidového stavu na konci každého cvičení. Správné ochlazení a zklidnění postupně snižuje vaši srdeční frekvenci a umožňuje návrat krve do srdce.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	27 - 28
KONTROLNÝ ZOZNAM	29 - 30
MONTÁŽNY NÁVOD	31 - 33
NÁDRŽ NA VODU	34
NASTAVENIA	35
POHYB A SKLADOVANIE	36
ÚDRŽBA	37 - 38
PRÍRUČKA NA RIEŠENIE PROBLÉMOV	39
OVLÁDACÍ PANEL	40 - 44
POKYNY K APLIKÁCIÁM	45
SERVISNÝ VÝKRES	46
ZOZNAM DIELOV	47 - 48
POKYNY K TRÉNINKOM	49

VAROVANIE

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

POZOR

- Pred zostavením a používaním trenažéra je dôležité prečítať si celú príručku. Bezpečné a efektívne používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zostavené, udržiavané a používané. Je vašou povinnosťou zabezpečiť, aby boli všetci používatelia informovaní o možných rizikách pri používaní trenažéra a o bezpečnostných opatreniach, ktoré treba prijať.
- Než začnete cvičiť, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom, aby ste zistili, či nemáte nejaké zdravotné alebo fyzické problémy, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo by vám bránili v správnom používaní trenažéra. Najmä ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Počúvajte svoje telo. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak sa u vás vyskytne niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, závraty, točenie hlavy alebo pocit nevoľnosti. Ak sa u vás vyskytne niektorý z týchto stavov, pred pokračovaním v cvičení sa poraďte so svojím lekárom.
- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu trenažéra. Trenažér je určený len pre dospelých.
- Trenažér používajte na pevnom, rovnom povrchu s ochrannou podlahou alebo kobercom. Na zaistenie bezpečnosti nechajte okolo trenažéra voľný priestor aspoň 0,5 metra.
- Pred použitím skontrolujte, či sú matice a skrutky pevne utiahnuté.
- Bezpečnosť zariadenia je možné zachovať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodené a/alebo opotrebované.

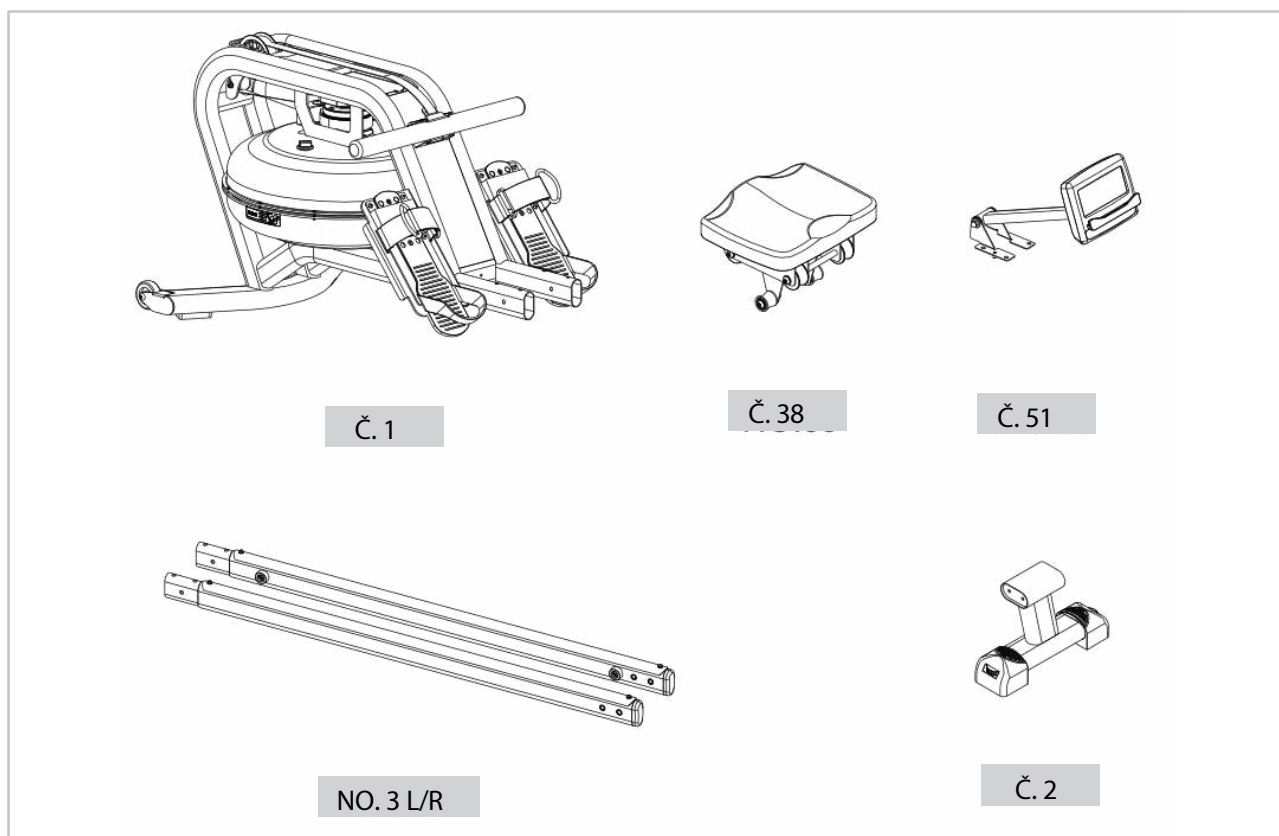
- Trenažér vždy používajte podľa pokynov. Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia objavíte akékoľvek chybné časti alebo ak počas používania počujete neobvyklé zvuky, okamžite prestaňte cvičiť. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.
- Noste vhodné oblečenie na cvičenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo do trenažéra alebo ktoré by mohlo obmedzovať alebo brániť pohybu.
- Maximálna hmotnosť používateľa je 227 kg. Brzdny výkon je nezávislý od rýchlosti.
- Trenažér nie je vhodný na terapeutické použitie.
- Dávajte pozor, aby ste si pri zdvíhaní alebo prenášaní trenažéra neporanili chrbát. Vždy používajte správne techniky zdvíhania a/alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Na konci rámu zachovajte priestor aspoň 1 až 2 metre.
- Trenažér umiestnite na čistý a rovný povrch. Neumiestňujte ho na hrubý koberec.
- Zariadenie je určené len na používanie v interiéri, aby sa zabránilo jeho poškodeniu.
- Trenažér používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Skladovanie je možné pri teplotách od 5 °C do 45 °C.

Nároky zo záruky sú vylúčené, ak je príčinou závady:

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

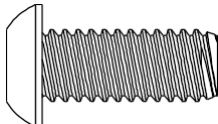
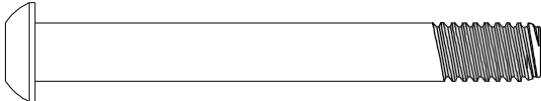
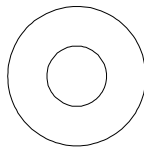
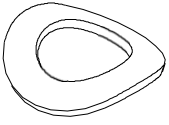
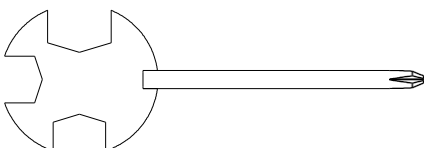
NÁSTROJE

Po otvorení škatule nájdete nižšie uvedené diely:



#	POPIS	MNOŽSTVO
1	Hlavný rám	1
2	Zadný stabilizátor	1
3 L/R	Koľajnice	2
38	Sedlo	1
51	Konzola	1

NÁSTROJE

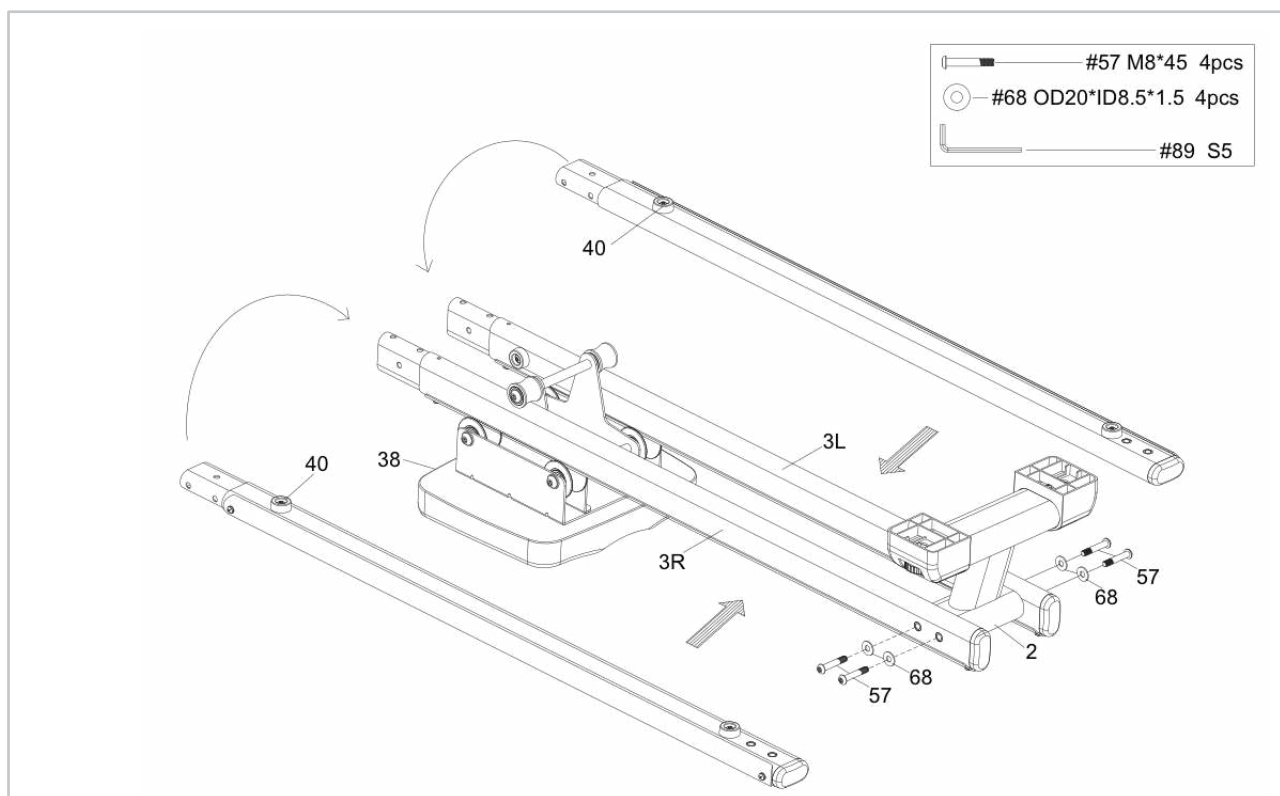
 #57 - M8*45 - 6 ks	 #58 - M8*15 - 4 ks
 #61 - M8*75 - 4 ks	 #68 - OD20*ID8,5*1,5 - 12 ks
 #71 - M8 - 8 ks	 #89 - S5 - 1 kus
 #90 - S13-17 - 1 kus	 #94 - M8 - 6 ks
 #95 - M8 - 6 ks	

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

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

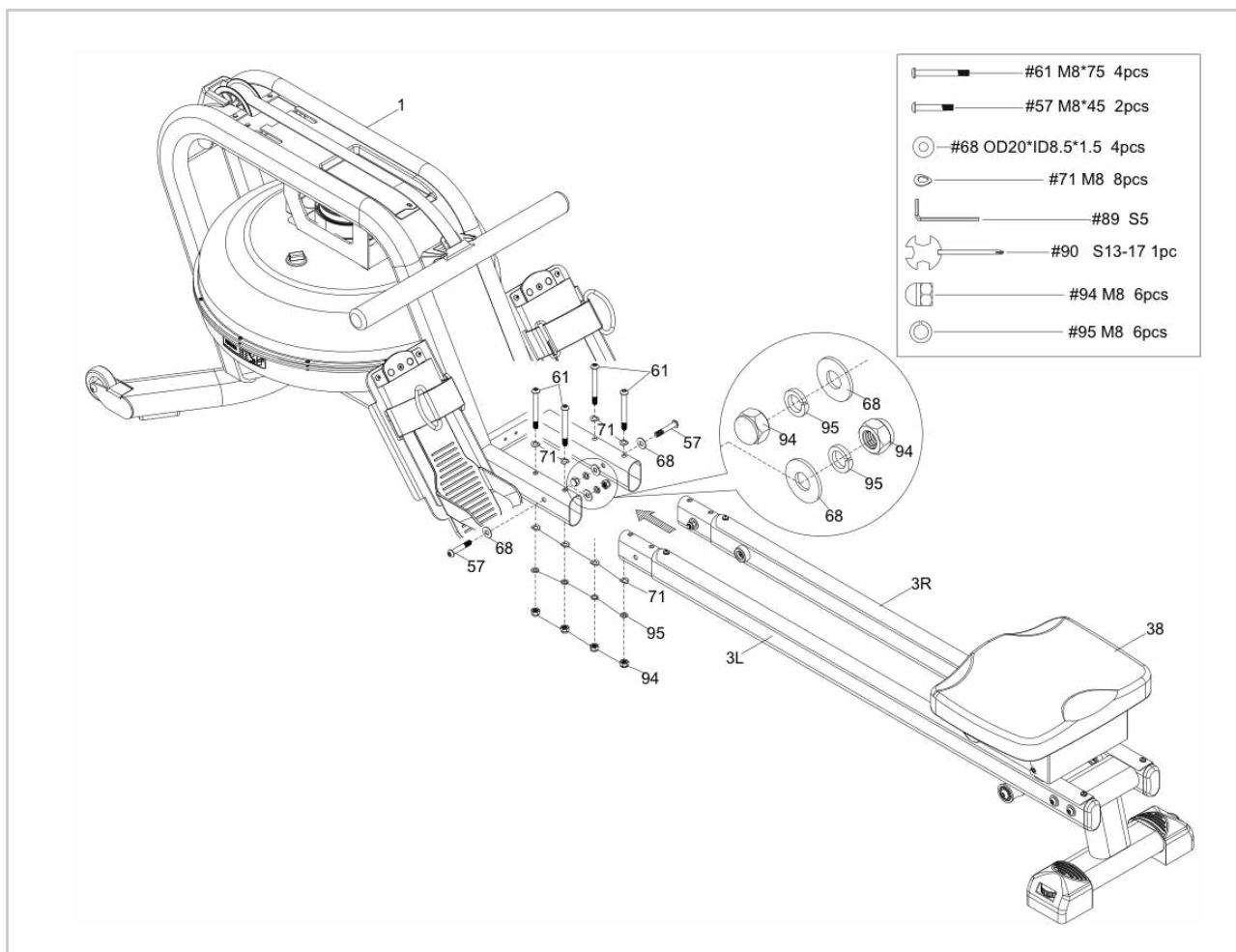
Skrutky s nástrčkou: zariadenie obsahuje skrutky s nástrčkou, uistite sa, že je kľúč zasunutý do skrutky. Tým sa zabráni otáčaniu nástrčnej hlavy.

KROK 1



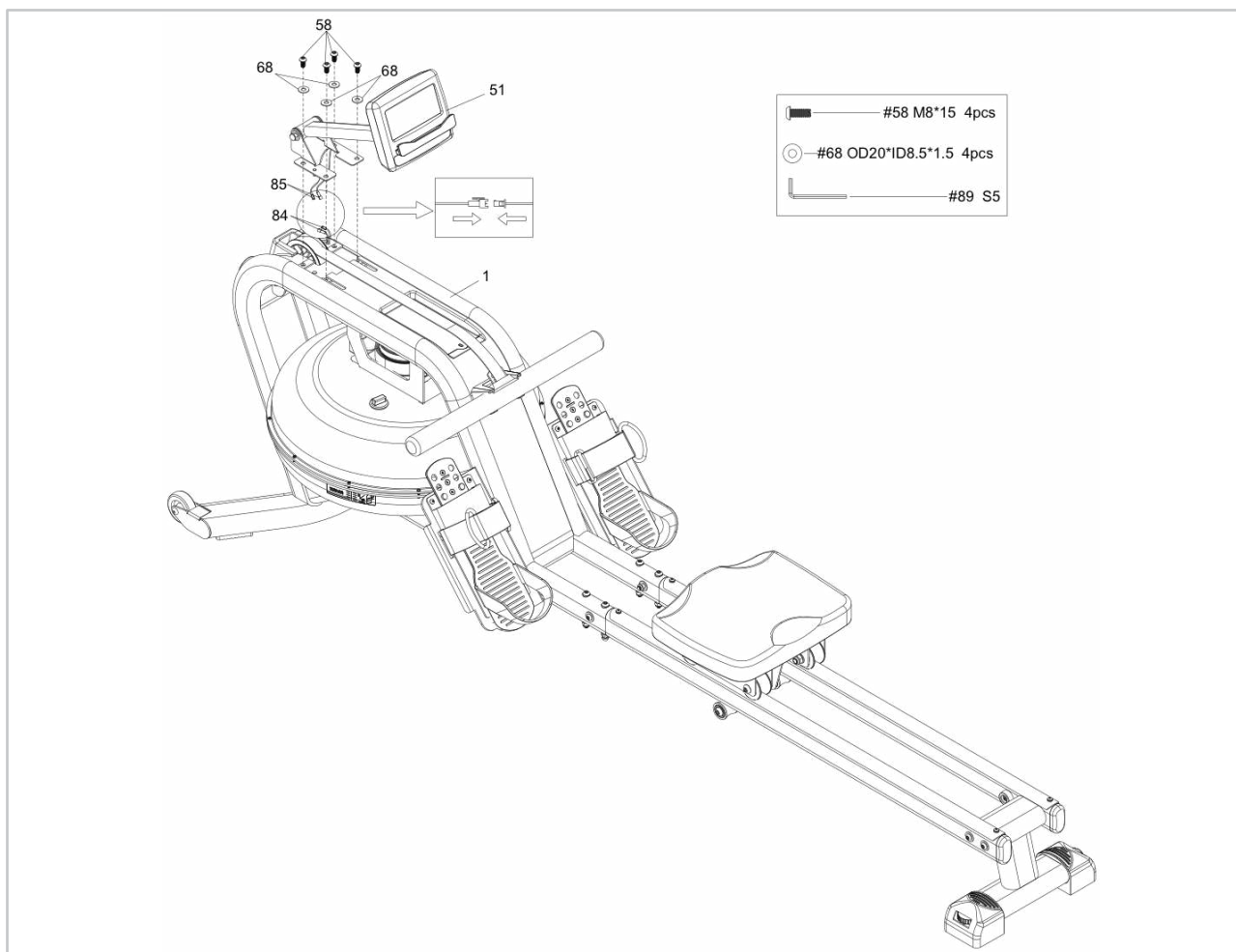
- Otočte koľajnicu (3), zadný stabilizátor (2) a sedlo (38) tak, ako je znázornené vyššie.
- Nainštalujte koľajnicu (3 L/P) do sedla.
- Pripevnite zadný stabilizátor (2) k lište (3) a utiahnite ho pomocou 4 podložiek (68) a 4 skrutiek (57).

KROK 2



- Pripevnite koľajníc (3) k hlavnému rámu (1) a utiahnite ju pomocou 8 oblúčkových podložiek (71), 4 skrutiek (61), 4 pružných podložiek (95) a 4 poistných matíc (94) 4 podložiek (68), 4 skrutiek (57), 2 pružné podložky (95) a 2 poistné matice (94).

KROK 3



- Pripojte pripojovací kábel (85) ku káblu snímača (84).
- Pripevnite podperu počítača (51) k hlavnému rámu, utiahnite ju pomocou 4 podložiek (68) a 4 skrutiek (58).
- Ak sedlo vydáva hluk, kolieska pod sedlom by sa mali zľahka namazať priloženým silikónovým olejom.

PLNENIE A VYPRÁZDŇOVANIE NÁDRŽE

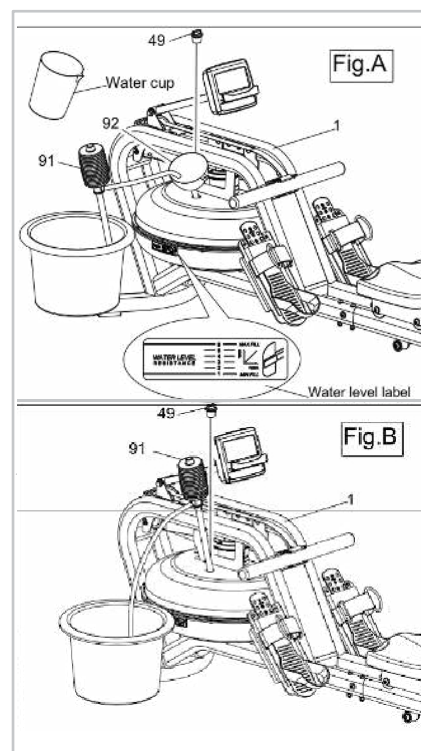
- Odstráňte zátku (49) z horného krytu nádrže.
- Ak chcete naplniť nádrž vodou, pozrite si obr. A, vložte lievik (92) do nádrže, potom použite pohár alebo sifón čerpadla (91) a vedro na naplnenie nádrže. Pomocou hladinomeru na boku nádrže zmerajte požadovanú hladinu vody v nádrži.
- Ak chcete vyprázdniť nádrž, pozrite si obr. B, umiestnite vedro vedľa trenažéra a pomocou sifónu čerpadla (91) vypustite vodu z nádrže do vedra.
- Vložte zátku (49) do horného krytu nádrže. Zotrite vodu z rámu.

POZOR!

- **Naplňte nádržku 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 nádrži.**
- **Voda v nádrži nie je pitná. Po vypustení vody zo zásobníka vodu vylejte.**

HLADINA VODY

- Pozri obr. A. Ukazovateľ hladiny vody sa nachádza na boku nádrže. Maximálnu náplň predstavuje horná čiara. Nádrž nikdy nenapĺňajte nad túto hranicu. Naplnenie nádrže nad túto hranicu spôsobí stratu záruky.
- Odpor závisí od hladiny vody v nádrži. Úroveň vody 1 je najnižší odpor, úroveň 6 je najvyšší odpor.



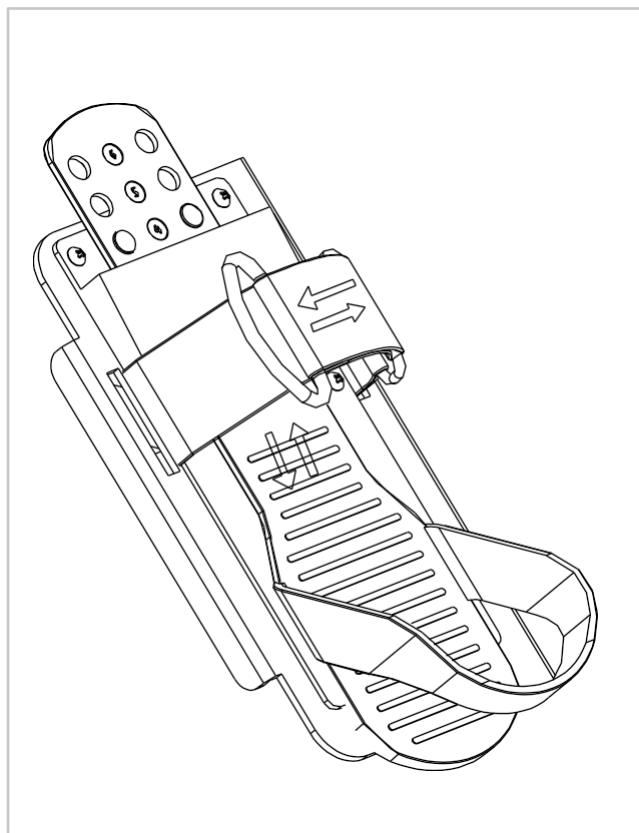
NASTAVENIA PEDÁLOV

Popruh pedála je nastaviteľný a je možné ho prispôbiť tak, aby zodpovedal veľkosti vašej nohy.

Ak chcete nastaviť popruh pedála, vytiahnite koniec popruhu so suchým zipsom ťahom hore a potom doľava.

Pásik uvoľníte potiahnutím jeho konca smerom nahor a doprava.

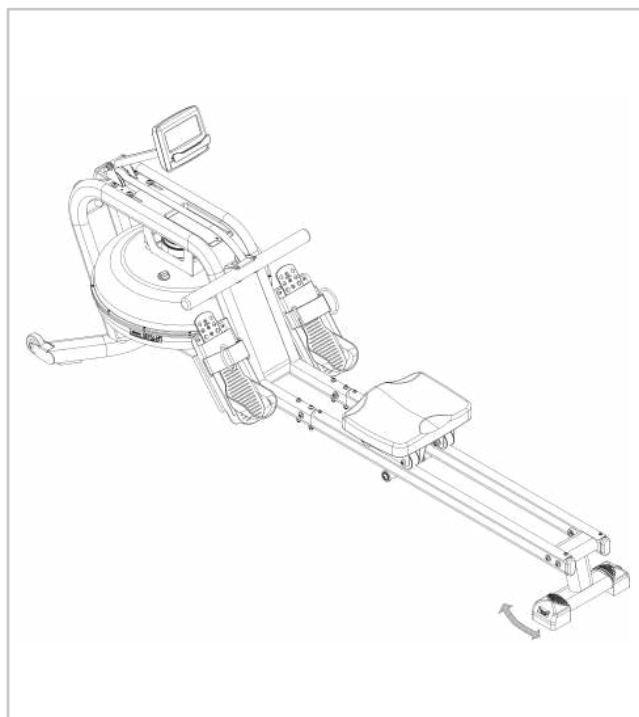
Ak chcete popruh utiahnuť, potiahnite koniec suchého zipsu nahor, potom doprava a nadol, aby ste ho pripevnili k sieťovanej strane popruhu.



VYROVNÁVANIE

Ak je trénažér nevyvážený, použite na jeho vyváženie zadný stabilizátor.

POZOR! Pri používaní trénažéra sa nedotýkajte posuvnej lišty.

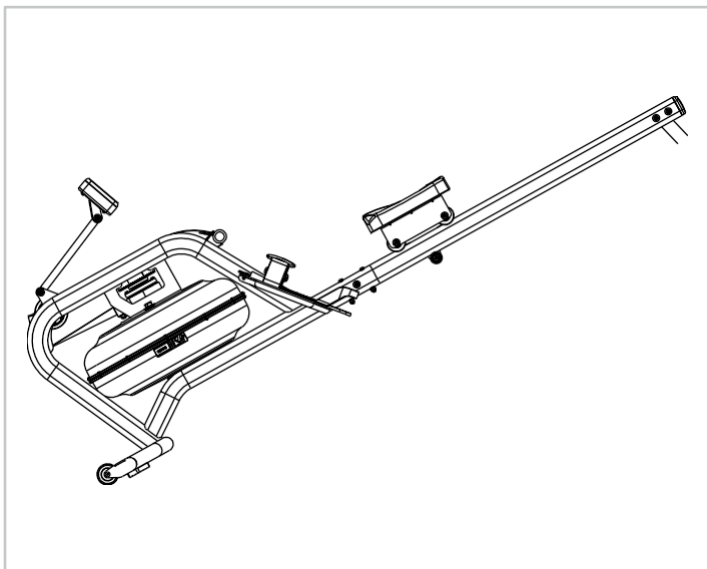


POZOR! Trenažér skladujte na suchom mieste mimo dosahu detí a miest s vysokou intenzitou pohybu, ako je znázornené na obrázku. Uistite sa, že je trenažér bezpečne uložený a nemôže spadnúť na zvieratá alebo deti.

TRANSMISIA

Ak chcete presunúť trenažér, zdvihnite zadný stabilizátor, kým sa prepravné kolesá na prednom stojane nedotknú zeme. To uľahčuje prepravu trenažéra na požadované miesto.

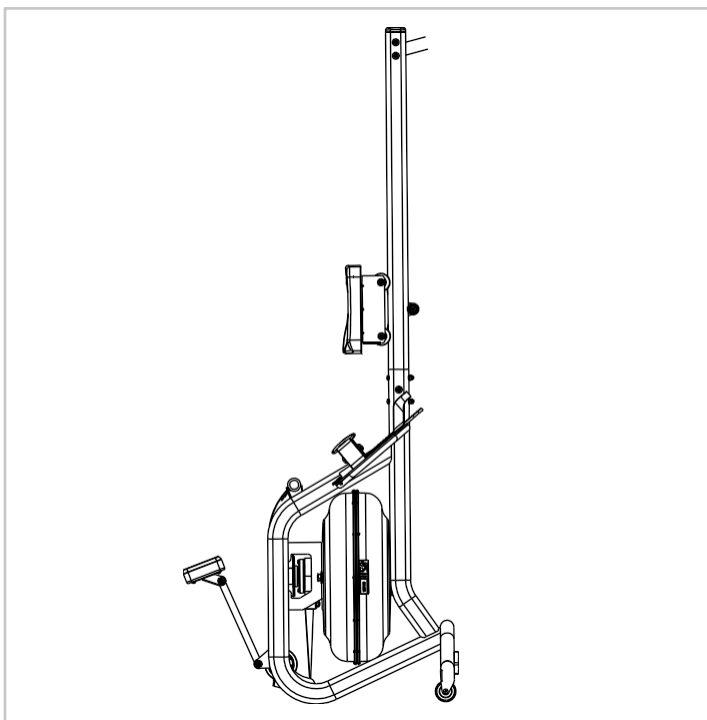
POZOR! Sedlo sa pohybuje.



SKLADOVANIE

Ak trenažér nepoužívate, môžete ušetriť miesto tým, že ho uložíte vertikálne. Pred uskladnením vyprázdňte nádrž na vodu.

- **Keď trenažér postavíte vertikálne sedlo skĺzne dole.**
- **Pri zdvíhaní trenažéra aby ste si neudreli hlavu o zadný stabilizátor.**



Trenažér sa dá bezpečne a efektívne používať len vtedy, ak je dobre zostavený a udržiavaný. Ste zodpovední za zabezpečenie pravidelnej údržby trenažéra. Časti, ktoré sú už použité a/alebo poškodené, sa musia pred ďalším používaním vymeniť. Trenažér sa musí používať a skladovať len v interiéri, pretože dlhodobé vystavenie poveternostným vplyvom a zmenám teploty/vlhkosti môže mať vážny vplyv na elektrické komponenty a pohyblivé časti trenažéra.

DENNÁ ÚDRŽBA

- Po každom použití vyčistite a odstráňte pot z trenažéra. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a zabezpečte, aby zariadenie zostalo suché.
- Skontrolujte, či sú koľajnice a kolesá pod sedlom zbavené prachu a nečistôt.

POLROČNÁ ÚDRŽBA

- Skontrolujte všetky skrutky a matice v spojení s pohyblivými časťami zariadenia a podľa potreby ich dotiahnite.
- Skontrolujte pohyblivosť pohyblivých častí a v prípade potreby použite silikónový sprej.

NÁDRŽ NA VODU

- Sadnite si na sedlo a potiahnite za rukoväť, aby ste sa uistili, že vodný systém má dostatočný odpor a sedlo sa môže plynulo pohybovať a zároveň je stabilné.
- Nádrž pravidelne udržiavajte, aby ste zaistili záruku na nádrž na vodu. Vodu je potrebné pravidelne vymieňať, a to buď odstránením starej vody a pridaním novej vody, alebo vložením tablety na čistenie vody do nádrže. Toto vykonávajte každých 6 mesiacov. Ak po pridaní tablety zostane voda zakalená, je potrebné vodu vymeniť. Nepoužívajte bieliadlá ani iné čistiace prostriedky. Použitím týchto prostriedkov stráca platnosť záruka a môže dôjsť k poškodeniu výrobku.

BATÉRIE

BATÉRIE AA

Obrazovka funguje na 4 batérie AA, ktoré môžete vymeniť na zadnej strane obrazovky. Nekombinujte staré a nové batérie alebo batérie rôznych značiek.

Batérie musia byť vložené správne. Ak je obrazovka nečitateľná, vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd, potom vložte štyri nové batérie AA. Všetky údaje sa vynulujú vybratím alebo výmenou batérií.

RADY PRE MANIPULÁCIU S BATÉRIAMI

1. Ak sú batérie vybité alebo ak výrobok dlhší čas nepoužívate, vyberte ich, aby ste zabránili možnému vybitiu batérií.
2. Batérie nenabíjajte, nerozoberajte ani nevhadzujte do ohňa. Hrozí nebezpečenstvo výbuchu!
3. Dávajte pozor na polaritu (+) a (-). Vždy vymeňte všetky batérie; nekombinujte staré a nové batérie alebo rôzne typy batérií.
4. Používajte radšej alkalické batérie, pretože vydržia dlhšie.
5. Výmena batérií je potrebná, keď sa displej stlmí alebo úplne vybledne.

VÝMENA BATÉRIE

1. Ak sa obrazovka nezobrazuje správne, odporúčame vymeniť batérie.
2. Ako zdroj energie použite 4 nové batérie AA a vložte ich do konzoly.

POZOR! Všetky hodnoty sa vynulujú výmenou batérií.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Nefungujúci displej

Ak displej nefunguje, môžete vymeniť batérie. Tie sa nachádzajú na zadnej strane displeja.

Na displeji sa nezobrazujú žiadne hodnoty

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

Trenažér vŕzga

Skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté. V prípade potreby ich nastriekajte silikónovým sprejom. Skontrolujte aj kolesá pod sedlom.

KONZOLA



TLAČIDLO	FUNKCIE
RECOVERY	Stlačením tohto tlačidla otestujete obnovenie impulzov na 60 , počítač musí mať signál tepu.
RESET	1. Stlačením sa vrátite k prednastavenej hodnote pri nastavovaní parametrov a opätovným stlačením obnovíte výber programu. 2. Stlačením sa vrátite do pohotovostného režimu počas zastavenia. 3. Podržte ho 2 sekundy a počítač sa resetuje.
START/STOP	Spustenie alebo zastavenie vybraného tréningového programu.
ENTER	1. Stlačením tlačidla potvrdíte zvolený program. 2. Stlačením tlačidla potvrdíte nastavenie parametra a prejdite na ďalší parameter. 3. Stlačením prepnete na zobrazenie inej funkcie počas cvičenia.
"^"	1. Zvýšte nastavenie parametra. 2. Vyberte program (QUICK, STANDARD, TARGET atď.).
"v"	1. Znížte nastavenie parametrov. 2. Vyberte program (QUICK, STANDARD, TARGET atď.).

FUNKCIE

TLAČIDLO	VYSVETLENIE
TIME	Počíta čas veslovania od začiatku tréningu až po jeho koniec.
TIME/500M	Počíta čas veslovania od začiatku tréningu až po jeho koniec. Priemerný čas na 500 metrov sa zobrazuje automaticky a priebežne sa aktualizuje.
DISTANCE	Zobrazí sa vzdialenosť, ktorú ste počas cvičenia prešli.
STROKES	Zobrazí aktuálny počet záberov.
TOTAL STROKES	Počíta zábery od začiatku do konca.
CALORIES	Počíta sa celkový počet kalórií od začiatku do konca radu.
PULSE (PUL)	Zobrazuje srdcovú frekvenciu počas cvičenia.
DRAG FORCE	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
WATT	Zobrazuje aktuálny výkon vo wattoch.
A+	Zobrazuje priemernú funkčnú hodnotu času, kalórií, wattov a srdcovej frekvencie.

	STANDARD	ZNÍŽENIE / ZVÝŠENIE	ROZSAH NASTAVENIA	DISPLAY SPAN
TIME	0:00	±1	0:00 ~ 99:00	0:00 ~ 99:59
DISTANCE	0	±100	0 ~ 99900	0 ~ 99999
STROKES	0	±10	0 ~ 99990	0 ~ 99999
CALORIES	0	±10	0 ~ 9990	0 ~ 9999

POZNÁMKA! ČAS a VZDALENOSŤ nemožno nastaviť súčasne, ale možno ich nastaviť samostatne. Trénujete na určitý čas alebo vzdialenosť.

ZAPNUTIE

Po vložení batérií sa na 2 sekundy zobrazí celý LCD displej. Intenzitu cvičenia v režime výberu od L1 do L6 je potrebné zadať stlačením tlačidla "^" alebo "v" na výber (predvolené nastavenie je L6), potom stlačením tlačidla enter potvrdíte a vstúpte do pohotovostného režimu.

VYSVETLENIE FUNKCIÍ

RÝCHLY ŠTART

Stlačením tlačidiel "^" / "v" vyberte funkciu QUICK START a potom stlačte tlačidlo "START/STOP" na spustenie tréningu.

- Stlačením tlačidla "ENTER" nastavte hodnotu funkcie na veľkom displeji počas tréningu.
- Programový profil so 16 stĺpcami, každý stĺpec sa rovná 100 metrom.

STANDARD

Stlačením tlačidiel "^" / "v" vyberte funkciu STANDARD, potom stlačením tlačidla ENTER potvrdíte a zadajte 5 možností výberu tréningového režimu z nasledujúcich možností: 2000 m, 5000 m, 10 000 m, 30:00, 500 m/1:00. Potom stlačte "START / STOP" pre spustenie tréningu. Prednastavená hodnota funkcie sa bude odpočítavať, ostatné hodnoty funkcie sa načítajú. Keď prednastavená hodnota funkcie klesne na 0, stlačte RESET, čím prejdete do pohotovostného režimu.

TARGET SINGLE

Stlačením tlačidiel "^" / "v" vyberte funkciu TARGET SINGLE a potom stlačením tlačidla ENTER vyberte a zadajte štyri individuálne nastavenia: Single Time (Jednotlivý čas), Single Distance (Jednotlivá vzdialenosť), Single Calories (Jednotlivé kalórie) a Single THR in (Jednotlivé THR).

- **Single Time:** Môžete len prednastaviť čas, po dokončení nastavenia stlačte "START/STOP".
- **Single Distance:** Môžete len prednastaviť vzdialenosť, po dokončení nastavenia stlačte a stlačte START/STOP.
- **Single Calories:** Môžete len prednastaviť kalórie a potom stlačiť START/STOP.
- **Single:** Cieľovú tepovú frekvenciu je možné nastaviť iba od 90 do 200 BPM, po dokončení nastavenia stlačte a potom stlačte START / STOP. Keď je aktuálny tep nad T.H.R., ozve sa pípnutie.

TARGET INTERVAL

Stlačením tlačidiel "^" / "v" vyberte funkciu TARGET INTERVAL a stlačením tlačidla ENTER zadajte 3 nastavenia intervalu (časový interval, interval vzdialenosti a premenná intervalu).

- **Intervals Time:** Stlačením tlačidla "^" / "v" nastavte čas tréningu a stlačením tlačidla ENTER potvrdíte a nastavte čas odpočinku (REST TIME). Po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START / STOP pre spustenie tréningu.
- **Intervals Distance:** Stlačením tlačidla "^" / "v" nastavte tréningovú vzdialenosť a stlačením tlačidla ENTER nastavte ČAS ODPOČINKU. Po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START / STOP, čím spustíte tréning.
- **Intervals Variable:** Stlačte "^" / "v" pre nastavenie času tréningu, potom stlačte ENTER pre potvrdenie a nastavenie vzdialenosti tréningu. Stlačením ENTER potvrdíte a nastavte čas odpočinku (REST TIME). a po dokončení nastavenia stlačte START/STOP na spustenie tréningu.

CUSTOM

Stlačením tlačidiel "^" / "v" vyberte funkciu CUSTOM a stlačením tlačidla "ENTER" potvrdíte a vstúpte do štyroch užívateľských režimov z V:30 /:30R, V1:00/1:00R... 7, V2000m/3:00R... 4, V1:40 /:20R.

- V:30 /:30R, tréning 30 sekúnd, odpočinok 30 sekúnd.
- V1: 00/1: 00R... 7, trénujte 1 minútu, odpočívajte 1 minútu, opakujte 7-krát.
- V2000m / 3:00R... 4, tréning 2000m, odpočinok 3 minúty, opakujte 4 krát
- V1: 40 /:20R, 1 minúta tréningu 40 sekúnd, odpočinok 20 sekúnd, opakujte 9-krát.

RACE

- Stlačením tlačidiel "^" / "v" vyberte funkciu RACE a potvrdíte stlačením tlačidla "ENTER", potom stlačte L1~L15.
- Stlačením tlačidla "ENTER" potvrdíte a zadajte nastavenie DISTANCE (Vzdialenosť), bliká DISTANCE (Vzdialenosť) a stlačením tlačidla UP (Hore) alebo DOWN (Dole) ho upravte. Stlačením tlačidla "ENTER" zastavte a potom stlačte START na cvičenie.
- Keď počítač alebo používateľ dosiahne koniec tréningu, počítač sa zastaví.

Podrobnosti o pretekoch

- V okne TIME stlačením tlačidla ENTER prepínate medzi zobrazeniami TIME a TIME / 500M A+.
- V okne SPM stlačením tlačidla ENTER prepnete medzi zobrazením SPM a SPM A+.
- V okne DISPLAY sa zobrazí celková tréningová vzdialenosť.
- V okne TOTAL STROKES stlačte ENTER, aby ste prepli medzi STROKES a TOTAL STROKES
- V okne KALORIE stlačte tlačidlo ENTER, čím prepnete medzi KALORIE a WATT A+.
- V okne PULSE sa zobrazí PULSE A +
- Bodkovaná matica zobrazuje PC WIN alebo USER WIN.

POZNÁMKA! V programe RACE je možné nastaviť iba DISTANCE, TIME / 500M je pevne nastavený. Čas / 500M pre L1-L15 je uvedený na nasledujúcej strane.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

RECOVERY (ZOTAVENIE)

Toto zariadenie spolupracuje so snímačom srdcovej frekvencie 5,3 kHz (nie je súčasťou balenia). Po chvíli, keď ste si nasadili hrudný pás, stlačte tlačidlo "RECOVERY". Všetky zobrazené funkcie sa zastavia a začne sa odpočítavanie od 06:00 do 00:00.

- Na obrazovke sa zobrazí stav vašej srdcovej frekvencie pomocou klávesov F1, F2 až F6.
- F1 je v skvelej kondícii, F6 je zlá. V cvičení môžete pokračovať opätovným stlačením tlačidla "RECOVERY" pre návrat na hlavnú obrazovku.

ALARM

Budík funguje len vtedy, keď je počítač v režime spánku. Počas tréningu sa budík nespustí. Stlačením a podržaním tlačidla "RESET" vstúpíte na obrazovku hodín a nastavíte budík.

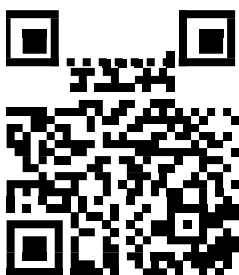
REŽIM SPÁNKU

Počítač prejde do režimu spánku približne po 4 minútach nečinnosti.

INŠTRUKCIE

1. Na skenovanie kódu QR je potrebná aplikácia na skenovanie kódu QR, ktorú si môžete stiahnuť do telefónu alebo tabletu so systémom Android alebo iOS. Táto aplikácia je k dispozícii v obchode App Store alebo Google Play.
2. Naskenujte jeden z nižšie uvedených kódov QR a dostanete sa priamo do obchodu App Store alebo Google Play, kde sa aplikácia nachádza a kde si ju môžete stiahnuť.
3. Naskenovaním kódu QR vpravo získate prístup k používateľskej príručke aplikácie. V príručke je krok za krokom popísané, ako sa má aplikácia pripojiť k vášmu zariadeniu, ako funguje a aké sú jej možnosti.

FITSHOW



APP STORE
FITSHOW

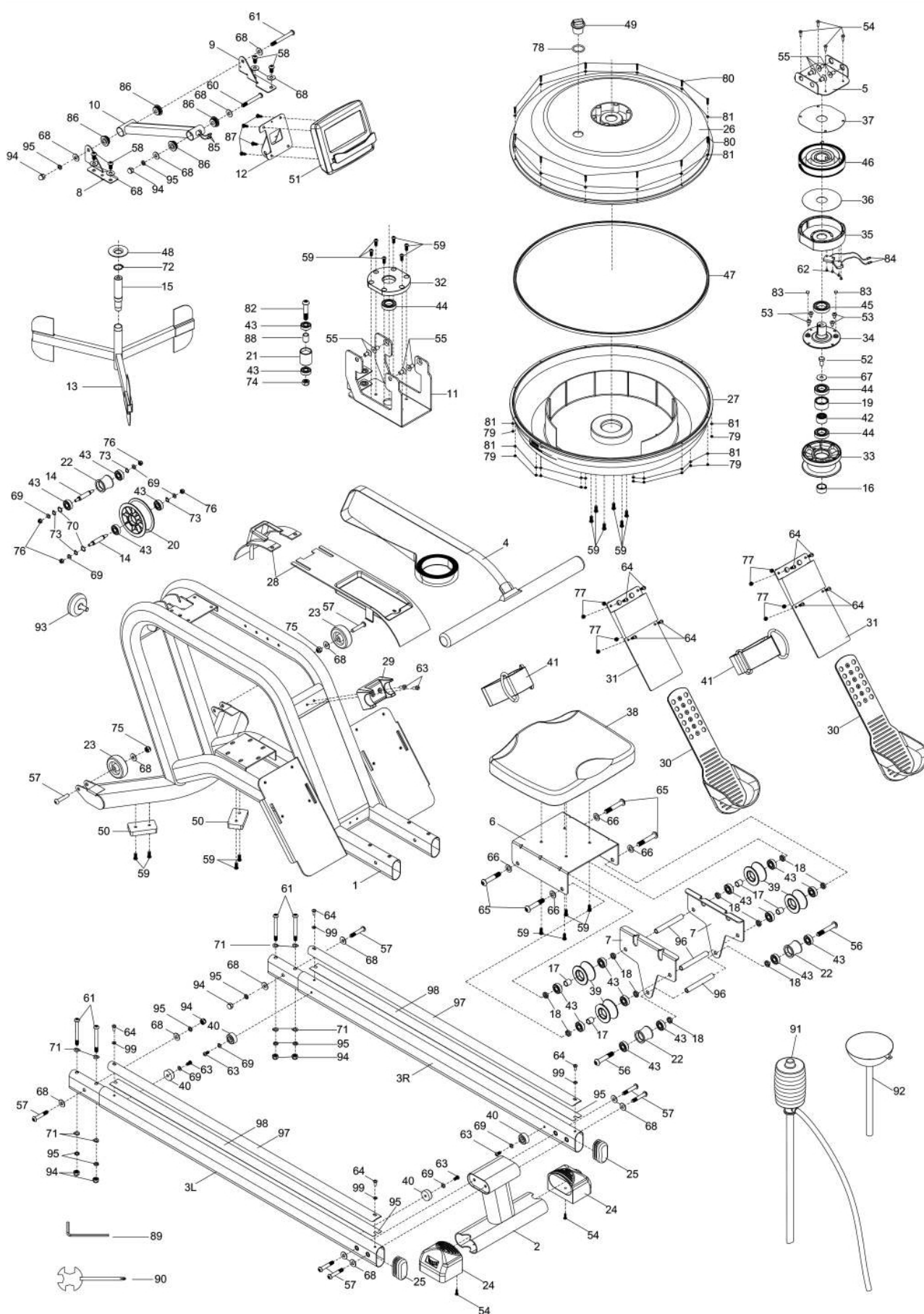


GOOGLE PLAY
FITSHOW



**POUŽÍVATEĽSKÁ
PRÍRUČKA**
FITSHOW

VirtuFit neposkytuje služby pre fitnes aplikácie, ako sú Kinomap, iConsole, FitShow atď. Ak máte akékoľvek problémy s fitnes aplikáciou, obráťte sa na príslušného vývojára aplikácie.



#	POPIS	POČET
1	Hlavný rám	1
2	Zadný stabilizátor	1
3	Posuvná lišta R/L	2
4	Riadidlá	1
5	Pružinová pevná doska	1
6	Sedačkový vozík	1
7	Podporná doska sedadla	2
8	Senzorové vlákno L	1
9	Senzorové vlákno R	1
10	Podpora pre konzolu	1
11	Doska nádrže	1
12	Podporná doska	1
13	Impeiler	1
14	Sieťový remeň Hriadeľ kolesa	2
15	Hriadeľ obežného kolesa	1
16	Rozpierka pre remeňové koleso	1
17	Rozpierka pre valček sedadla	4
18	Krátky dištančný rámik	10
19	Ložiskové puzdro	1
20	Pásové koleso	1
21	Vodiaci valček	1
22	Giude roller 2	3
23	Nosné koleso	2
24	Nastaviteľný koncový uzáver	2
25	Oválna zástrčka	2
26	Horná nádrž	1
27	Spodná nádrž	1
28	Ozdobte kryt	1
29	Sedadlo na riadidlách	1
30	Horný pedál	2

#	POPIS	POČET
31	Pod pedálom	2
32	Sídlo Beang	1
33	Koleso sieťového pásu	1
34	Hriadeľ pružiny volútovej klapky	1
35	Sedlo pružiny volútovej klapky	1
36	Malá izolačná doska	1
37	Veľká izolačná doska	1
38	Sedadlo	1
39	Valček sedadla	4
40	Zátka	4
41	Pedálový remienok	2
42	Jednosmerné ložisko	1
43	Ložisko	18
44	Ložisko	3
45	Ložisko	1
46	Pružina volúty	1
47	Gumový tesniaci krúžok	1
48	Tesnenie hriadeľa obežného kolesa	1
49	Plniaca zátk	1
50	Protišmyková podložka	1
51	Konzola	1
52	Vonkajšia šesťhranná skrutka	1
53	Skrutka ST5*10	4
54	Skrutka ST4.2*12	6
55	Plochá skrutka M8*15	8
56	Skrutka M10*55	2
57	Skrutka M8*45	8
58	Skrutka M8*15	4
59	Skrutka M6*15	20
60	Skrutka M8*65	1

#	POPIS	POČET
61	Skrutka M8*75	5
62	Krížová skrutka M4*10	1
63	Krížová skrutka M6*15	6
64	Krížová skrutka M5*15	8
65	Skrutka M10*60	4
66	Podložka OD25*ID10,5*2,0	10
67	Podložka OD25*ID8,5*1,5	1
68	Podložka OD20*ID8,5*1,5	18
69	Podložka OD12*ID6,5*1,5	8
70	Vlnová podložkač 10	2
71	Oblúková podložka M8	8
72	C-sponač 20	1
73	C-sponač 10	4
74	Nylonová poistná matica M10	7
75	Nylonová poistná matica M8	10
76	Nylonová poistná matica M6	4
77	Nylonová poistná matica M5	8
78	Krúžok v tvare O M4	1
79	Nylonová poistná matica M3	12
80	Krížová skrutka M3*20	12
81	Podložka OD7*ID3,2*1,0	24
82	Skrutka M10*50	1
83	Magnet Ø10*5	1
84	Drôt snímača	2
85	Pripojovací vodič	1
86	Plastový bushring	4
87	Krížová skrutka M5*12	4
88	Dištančná podložka vodiaceho valčeka	1
89	Allenový kľúč S5	1
90	Kľúč 13#-17#	1

#	POPIS	POČET
91	Čerpací sifón	1
92	Lievik	1
93	Nastaviteľný gombík	1
94	Krytka matice M8	8
95	Pružná podložka M8	8
96	Podporné puzdro Ø12,7*L94	3
97	Hliníková koľajnica	3
98	Podložka EVA	2
99	Podložka OD10*ID5,2*1,5	4

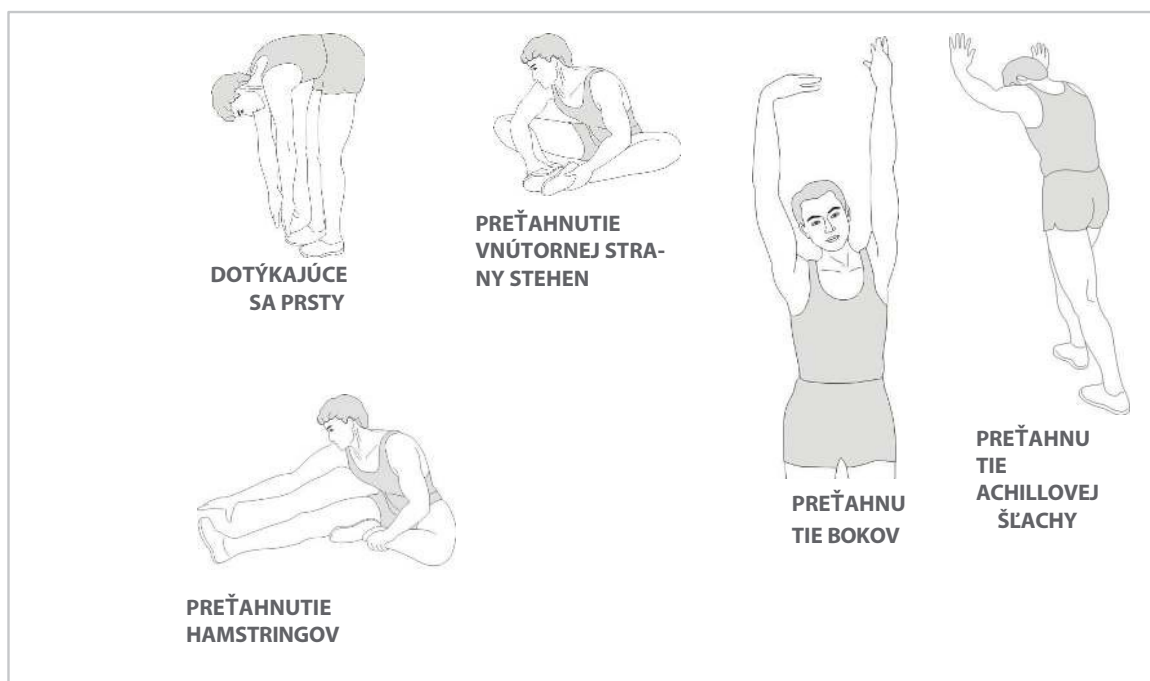
Úspešný cvičebný program pozostáva z rozcvičky, aeróbného cvičenia a strečingu. Celý program vykonávajte aspoň dvakrát a najlepšie trikrát týždenne, pričom medzi tréningami je jeden deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete frekvenciu cvičenia zvýšiť na štyri alebo päťkrát týždenne.

ROZCVIČKA

Cieľom rozcvičky je pripraviť telo na cvičenie a minimalizovať riziko zranenia. Pred silovým tréningom alebo aeróbnym cvičením sa zahrievajte dve až päť minút. Vykonávajte činnosti, ktoré zvyšujú srdcovú frekvenciu a zahrievajú pracujúce svaly. Medzi aktivity môže patriť rýchla chôdza, beh, skákanie cez švihadlo, poskoky a beh na mieste.

PREŤAHNUTIE

Strečing veľmi dôležitý, keď sú vaše svaly zahriate po správnom rozcvičení a opäť po silovom alebo aeróbnom tréningu. Svaly sa v tomto čase lepšie natáhujú vďaka zvýšenej teplote, čo výrazne znižuje riziko zranenia. Strečing by mal trvať 15 až 30 sekúnd.



PREŤAHNUTIE A UPOKOJENIE.

Cieľom strečingu a upokojenia je vrátiť telo do normálneho alebo takmer normálneho stavu pokoja na konci každého cvičenia. Správne natáhanie a upokojuvanie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a umožňuje návrat krvi do srdca.



V případě dotazů nebo chybějících dílů kontaktujte svého prodejce.

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



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

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