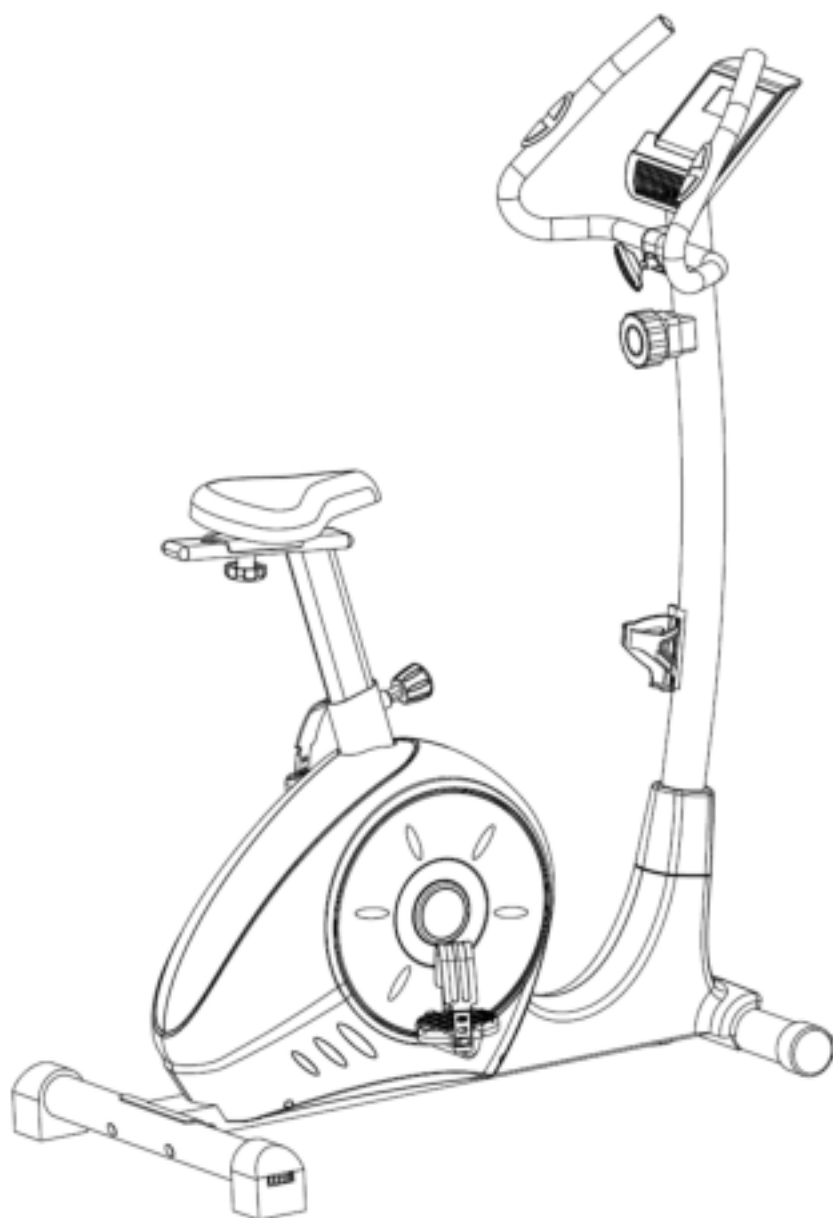


virtuafit

Low Entry Bike 1.0 Hometrainer

Uživatelská příručka



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3 - 4
SEZNAM DÍLŮ	5 - 11
MONTÁŽNÍ POKYNY	12 - 13
ÚDRŽBA	13
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	14 - 15
KONTROLNÍ PANEL	16
POKYNY K APLIKACÍM	17 - 18
ROZLOŽENÝ VÝKRES	19
SEZNAM SOUČÁSTÍ	20
TRÉNINKOVÉ POKYNY	21

VAROVÁNÍ:

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny. Neprovozujte toto zařízení bez řádně namontovaných ochranných krytů, protože pohyblivé části mohou představovat riziko vážného zranění, pokud jsou odhaleny.

POZOR

- Před sestavením a použitím zařízení je důležité přečíst si celý tento návod. Bezpečné a efektivní použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno, udržováno a používáno. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech varováních a opatřeních.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, aby zjistil, zda nemáte žádné zdravotní nebo fyzické podmínky, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo zabránit správnému použití zařízení. Rady vašeho lékaře jsou zásadní, pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Buďte si vědomi signálů vašeho těla. 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, závratě nebo pocit nevolnosti. Pokud tyto stavy zažijete, měli byste se před pokračováním cvičebního programu poradit se svým lékařem.
- Držte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Zařízení je určeno pouze pro dospělé.
- Používejte zařízení na pevné, rovné ploše s ochranným krytem pro vaši podlahu nebo koberec. Pro zajištění bezpečnosti by mělo mít zařízení alespoň 0,5 metru volného prostoru kolem sebe.
- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby bezpečně utaženy.
- Bezpečnost zařízení lze zajistit pouze pravidelným kontrolováním poškození a opotřebení.

- Vždy používejte zařízení podle pokynů. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení zjistíte jakékoli vadné součásti nebo uslyšíte neobvyklé zvuky vycházející z zařízení během používání, okamžitě přestaňte. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude problém odstraněn.
- Při používání zařízení noste vhodné oblečení. Vyvarujte se nošení volného oblečení, které by se mohlo zachytit do zařízení nebo které by mohlo omezit nebo zabránit pohybu.”
- Maximální hmotnost uživatele je 100 kg. Brzdná schopnost je nezávislá na rychlosti.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přesunu zařízení buďte opatrní, abyste si neporanili záda. Vždy používejte správné techniky zvedání a/nebo si vyžádejte pomoc, pokud je to nutné.
- Udržujte prostor alespoň 1 až 2 metry za koncem základního rámu, aby nedošlo k nehodám.
- Umístěte zařízení na čistou a rovnou plochu. Nepokládejte zařízení na tlustý koberec.
- Zařízení je určeno pro vnitřní použití, nikoli pro venkovní, aby se předešlo poškození. Udržujte úložné místo suché, čisté a rovné. Je zakázáno používat zařízení k jiným účelům než k tréninku.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C.

Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčina závady výsledkem:

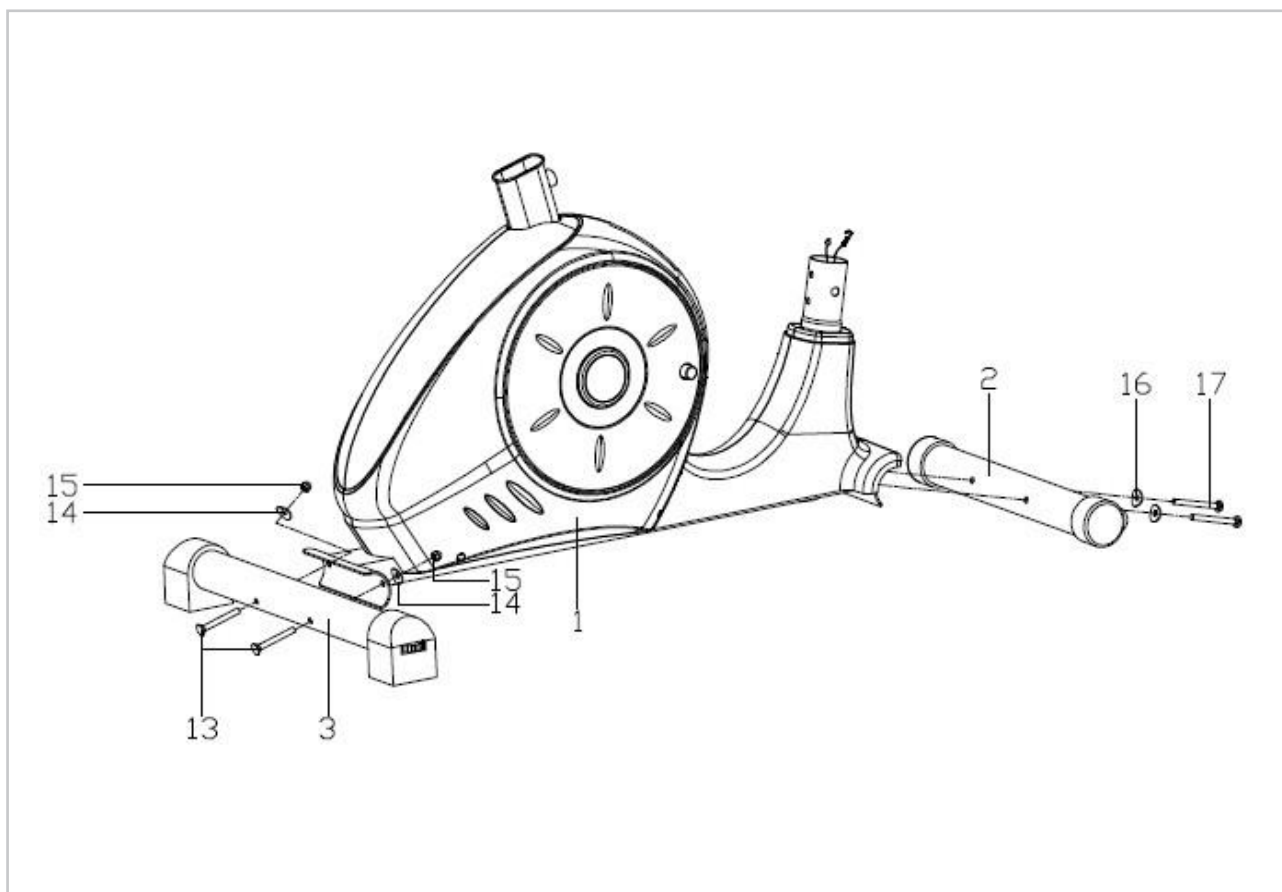
- Údržby, montáže a oprav, které neprovedl oficiální prodejce.
- Nesprávného použití, zanedbání a/nebo špatné údržby.
- Nedodržení pokynů výrobce pro údržbu zařízení (viz přiložený manuál).

Chybějící díly: Pokud si myslíte, že vám v balení chybí určité díly, pečlivě zkontrolujte polystyren a trenažér. Některé části (šrouby, šrouby atd.) jsou již připevněny k/v domácím trenažéru.

Chybová zpráva: Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě připojeny. Hliníkové nohy jsou velmi citlivé a musí zůstat rovné. Zobrazuje se vám po montáži domácího trenažéru chybová zpráva? Poté musíte tyto hliníkové nohy znovu narovnat, může to způsobit, že chybové hlášení zmizí.

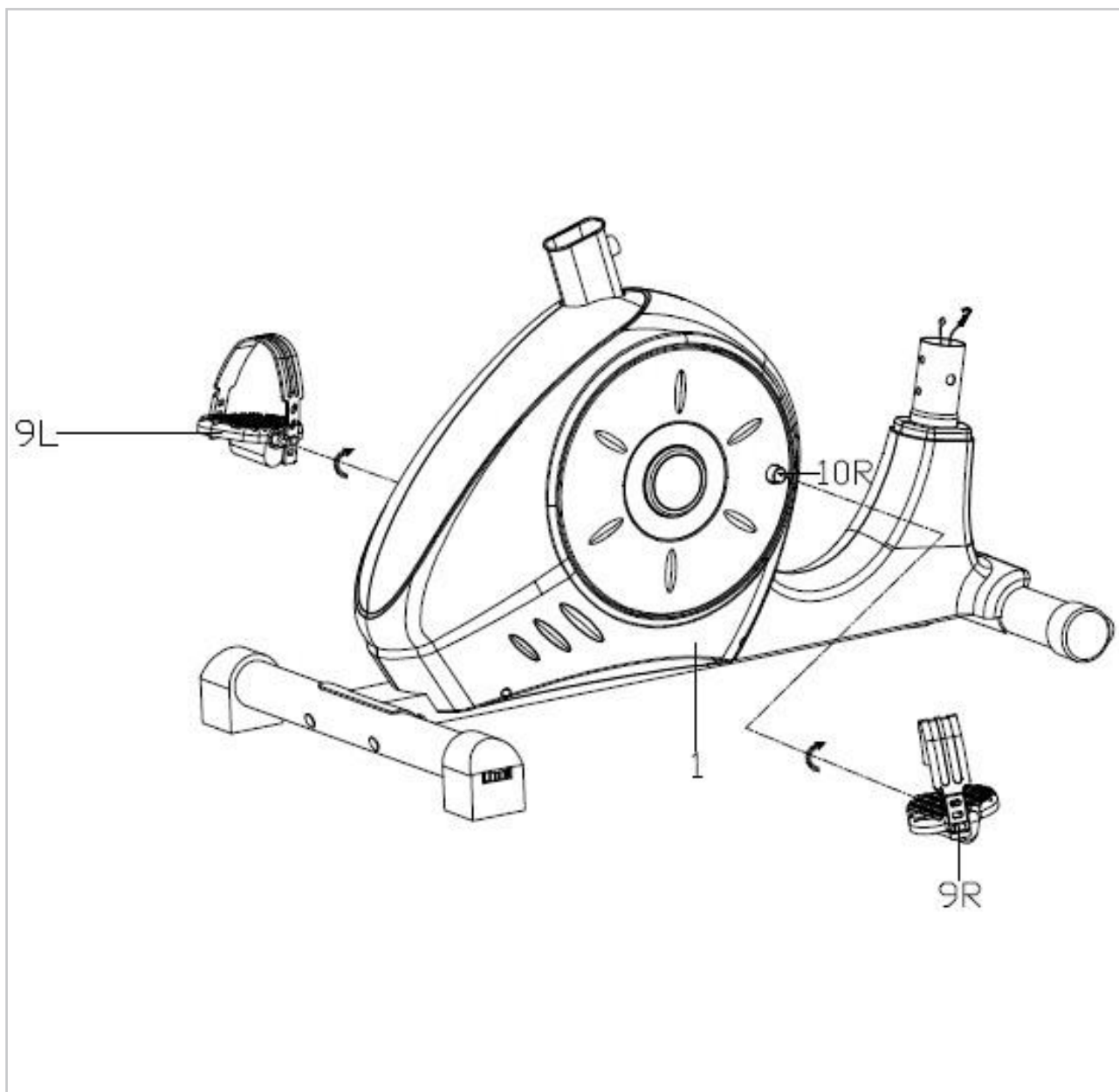
Šrouby s vnitřním šestihranem: Domácí trenažér obsahuje šrouby s vnitřním šestihranem, před použitím síly na klíč se ujistěte, že je imbusový klíč pevně ve šroubu. Tímto způsobem zabráníte otáčení hlavy šroubu s vnitřním šestihranem.

KROK 1



- Připevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí vnitřních šestihranných šroubů (17) a obloukových podložek (Arc washers).
- Připevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů s válcovou hlavou (Carriage bolts) (13), obloukových podložek (14) a klenutých matic (Acorn nuts) (15) podle obrázku.

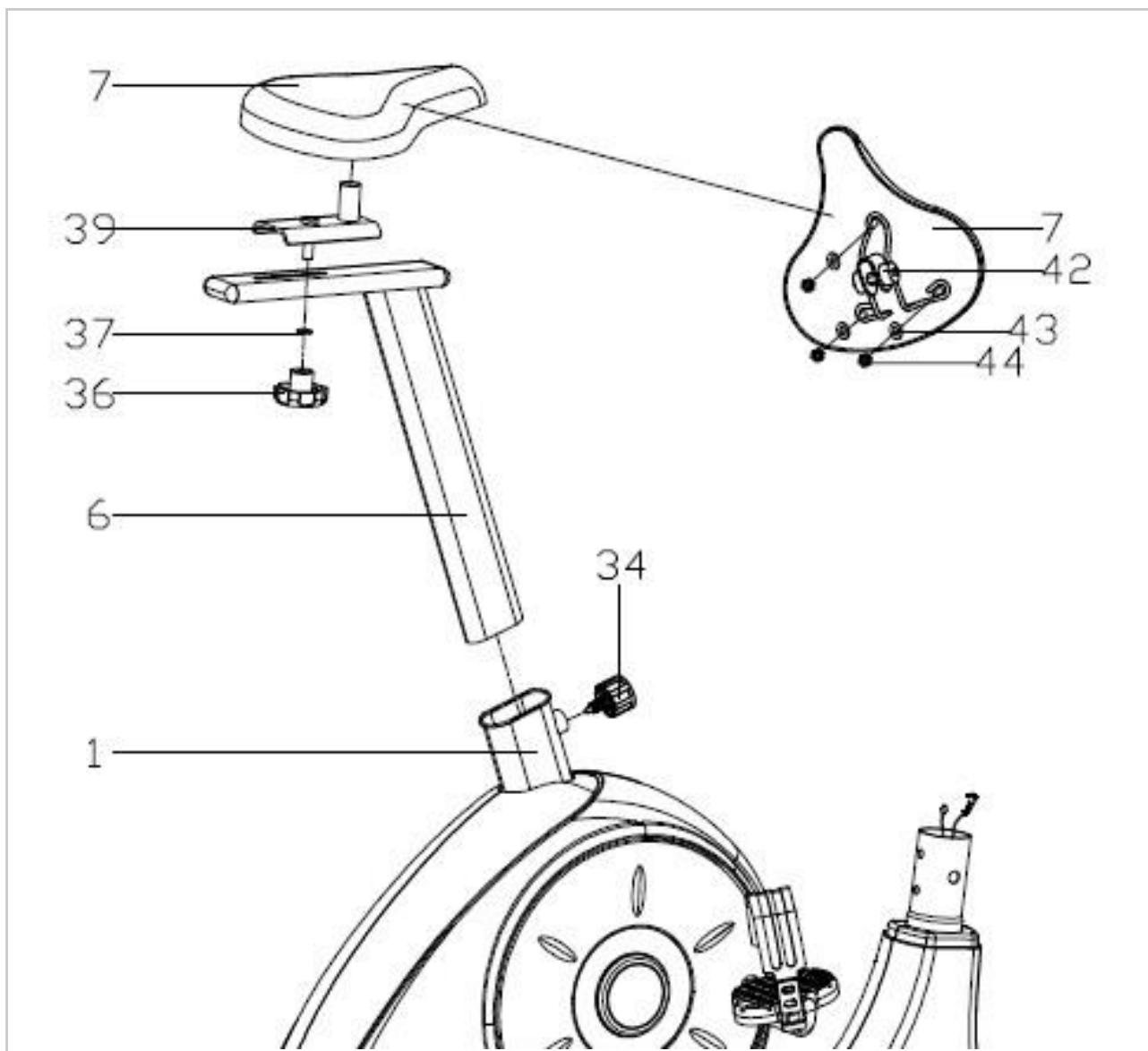
KROK 2



- Připevněte pedály (9 L/R) k klikám (10 L/R) podle pozice jezdce při cvičení.
- Před každým cvičením se vždy ujistěte, že jsou pedály pevně utažené.

POZNÁMKA: Oba pedály jsou označeny L pro levý a R pro pravý. Levý pedál utahujte proti směru hodinových ručiček a pravý pedál utahujte ve směru hodinových ručiček.

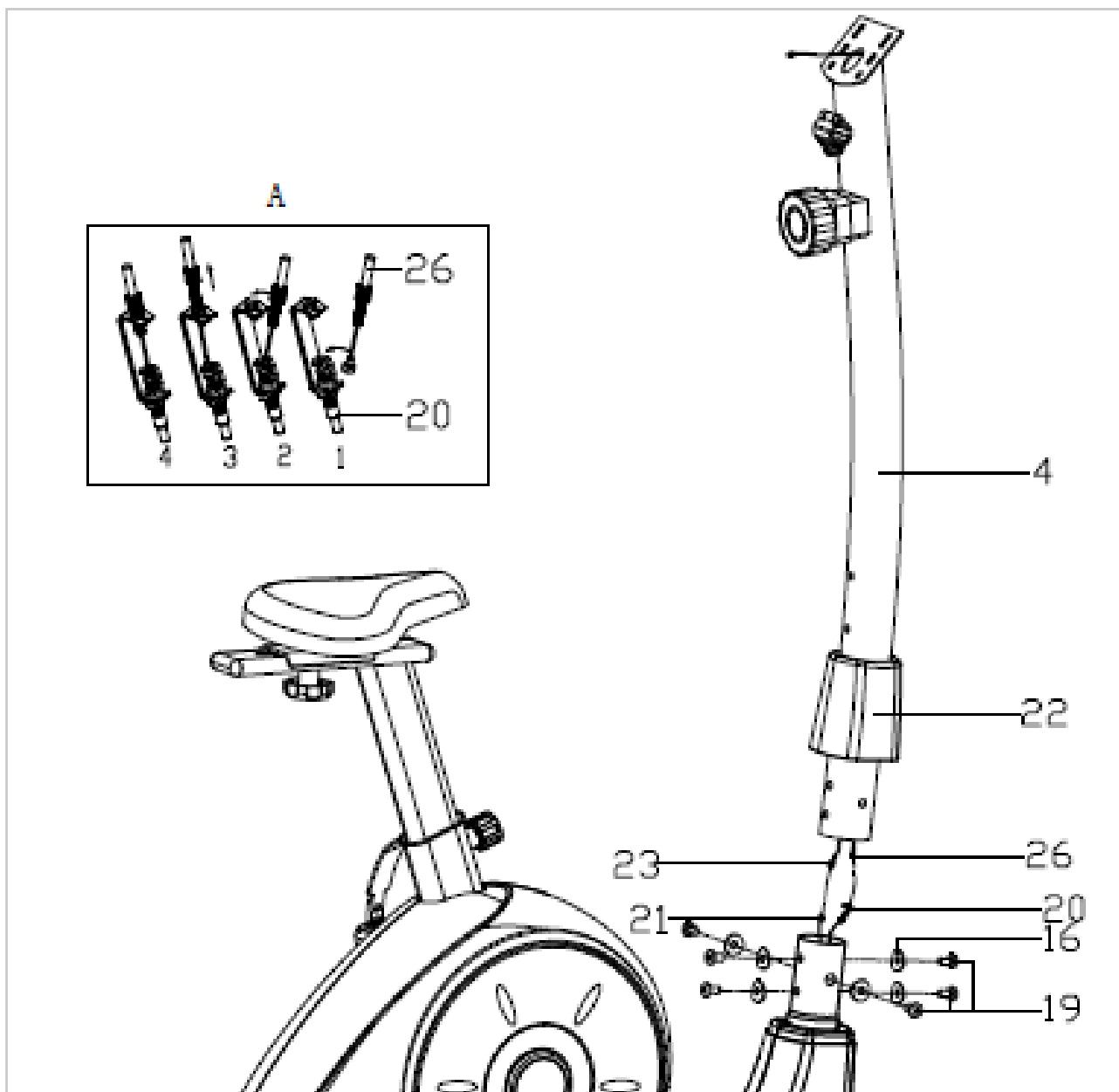
KROK 3



- Připevněte nastavitelné zařízení (42) k sedlu (7) pomocí nylonové matice (44) a ploché podložky (43). Poté připevněte sedlo (7) k vodorovné sedlové trubce (39) pomocí klíče.
- Připevněte vodorovnou sedlovou trubku (39) k sedlové trubce (6) a zajistěte ji plochou podložkou (37) a maticí s knoflíkem (36) podle obrázku.
- Vložte sedlovou trubku (6) do hlavního rámu (1) a zajistěte ji pružinovým knoflíkem (34) ve správné výšce podle obrázku.

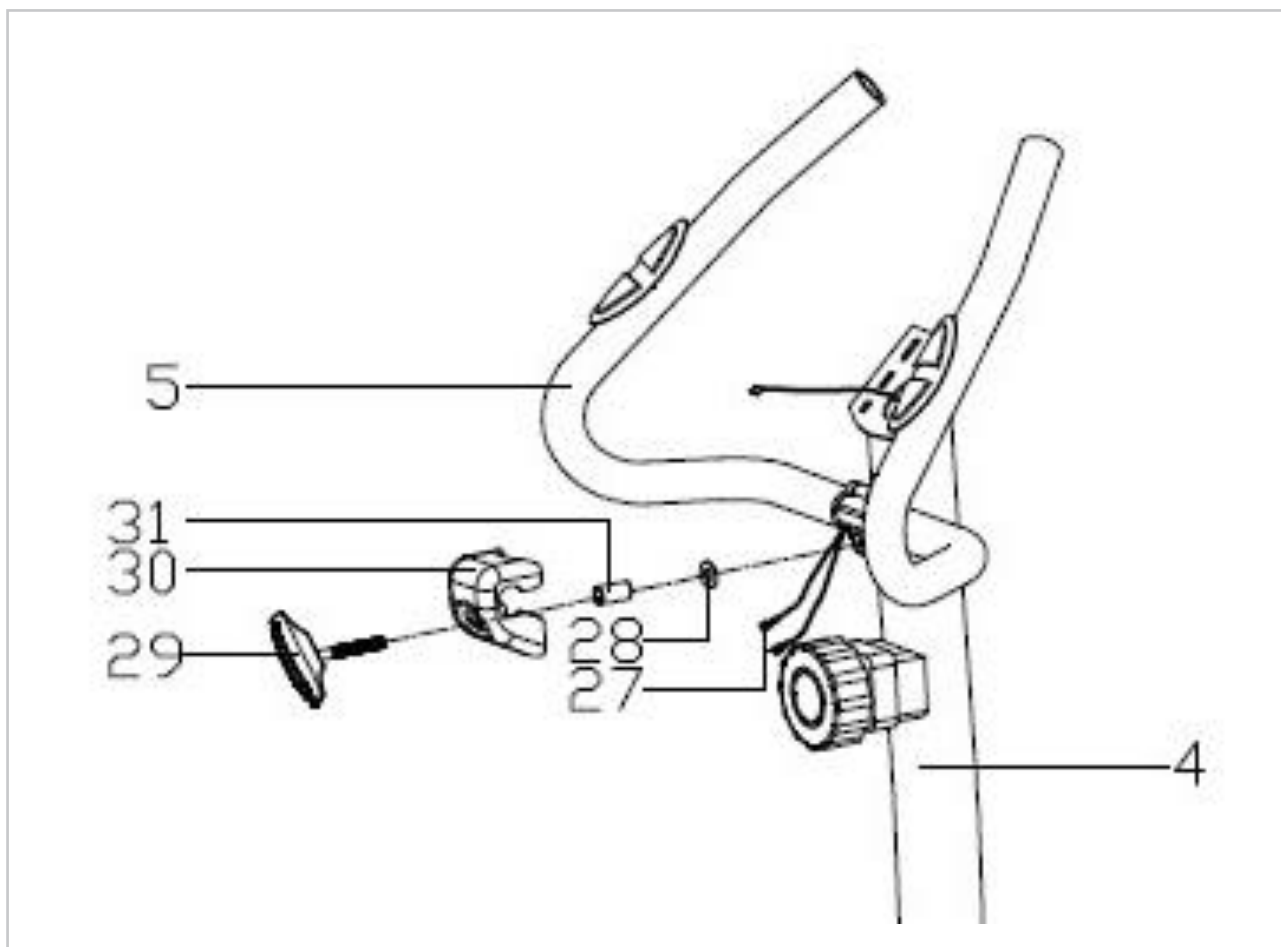
POZNÁMKA: Ujistěte se, že sedlo (7) je pevně připevněno k vodorovné sedlové trubce (39) před každým cvičením.

KROK 4



- Nasaďte přední kryt (22) na sloupek řídicí (4).
- Připojte senzorový spojovací kabel (23) k senzorovému kabelu (21) a poté nainstalujte spodní ovládací kabel napětí (20) k ovladači napětí (26) podle obrázku.
- Připevněte sloupek řídicí (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí vnitřního šestihřanného šroubu (19) a obloukové podložky (16) podle obrázku.
- Sklouzněte přední kryt (22) dolů a upevněte ho na místo.

KROK 5



- Protáhněte kabel pro snímání pulzu rukou (27) ze sloupku řídítek (4) skrz držák počítače na vrcholu.
- Připevněte řídítka (5) ke sloupku řídítek (4) pomocí šroubu (29), krytu řídítek (30), pouzdra (31) a ploché podložky (28) podle obrázku.

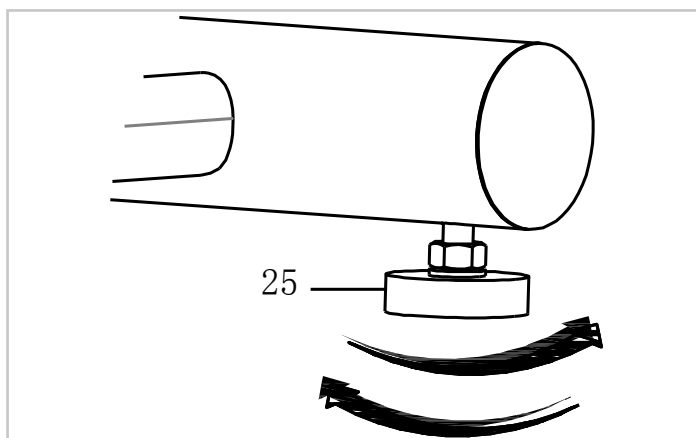
KROK 6



- Připojte všechny kabely (23 a 27) ke kabelům vycházejícím z měřiče (8) a poté nainstalujte měřič (8) na držák měřiče na vrcholu sloupku řídítek (4) a zajistěte ho křížovým šroubem s půlkulatou hlavou (41) podle obrázku.
- Připevněte držák na láhev (46) ke sloupku řídítek (4) pomocí šroubu (45).

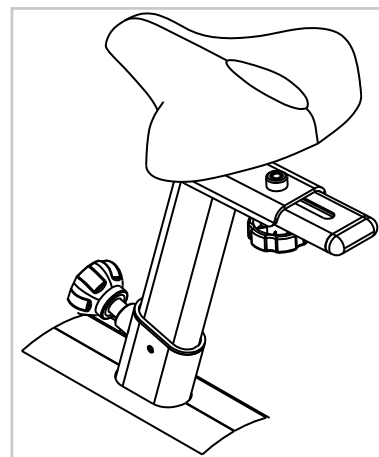
ÚPRAVA ROVNOVÁHY

Vždy se ujistěte, že je rotoped na stabilním povrchu. Pokud si nejste jisti, můžete pod rotoped umístit gumovou podložku, která zvýší přilnavost na podlaze. Pokud potřebujete rotoped mírně upravit, můžete kompenzovat nerovný povrch jednoduchým otočením nastavitelných konců (25) na obou stranách rámu.



NASTAVENÍ SEDADLA

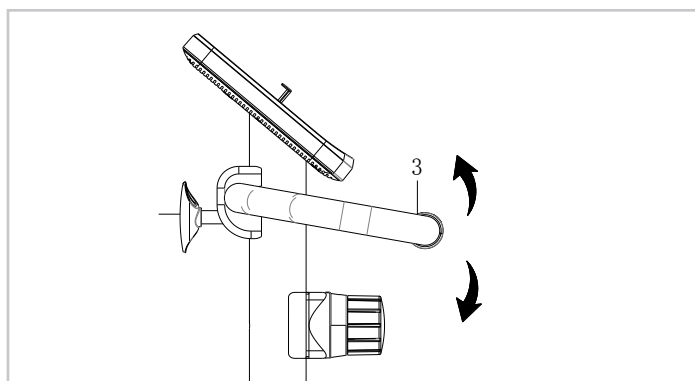
Sedlová tyč ukazuje, jak vysoko lze sedlo nastavit. Nedoporučuje se nastavovat sedlo příliš vysoko, protože zařízení by mohlo ztratit stabilitu. Uvolněte šroub pod sedlem a vytáhněte ho, aby se uvolnila sedlová trubka. Pro dosažení ideální výšky sedla se řiďte následujícími pokyny: nejvyšší poloha pedálu by měla být přibližně ve výšce vašeho kolena a sedlo by mělo být těsně nad vaší pasovou linií.



NASTAVENÍ ŘIDÍTEK

- Uvolněte šroub (91).
- Nastavte úhel řídicí tyče (3) do vhodné polohy.
- Zajistěte šroub (91) zpět na své místo, aby byly řídicí tyče pevně upevněny.

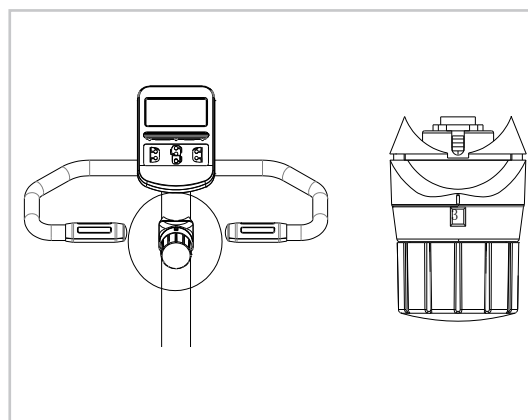
91



NASTAVENÍ ODPORU

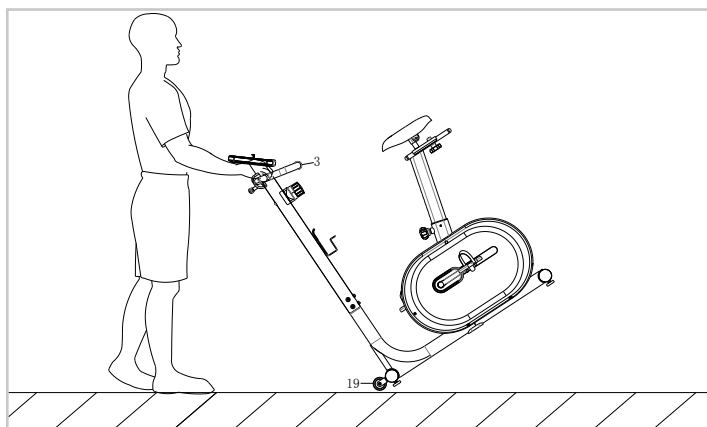
Aby byl zaručen plynulý a efektivní cyklistický pohyb, odpor se nastavuje v továrně během výroby. NASTAVENÍ NAPĚTÍ POMOCÍ OTOČNÉHO OVLADAČE
Napětí lze nastavit v různých úrovních odporu otáčením knoflíku odporu.

POZNÁMKA! *Doporučuje se začít s tréninkem na úrovni, která vyhovuje vašim potřebám. Nezapomeňte začít pomalu a snadno a poté se zvyšte na požadovanou úroveň.*



PŘESUN ROTOPEDU

Pro pohyb rotopedu zatlačte říditka (3) dolů, dokud se přepravní kolečka (19) na předním stabilizátoru nedotknou země. S transportními kolečky na zemi můžete rotoped snadno přepravit na požadované místo.



RUČNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍHO TEPU

Ruční snímače tepu

Toto fitness zařízení VirtuFit je vybaveno ručními snímači tepu pro měření srdeční frekvence. Ruční snímače tepu jsou umístěny na řídítkách. Ruční snímače pulsu fungují pouze tehdy, když se jich na několik sekund dotknete obou současně. Pro přesné měření je důležité mít mírně vlhké ruce a používat stálý tlak na senzory. Příliš suché nebo příliš vlhké ruce mohou mít za následek méně přesné měření srdeční frekvence.

VAROVÁNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, před použitím bezdrátového vysílače tepové frekvence se poradte s lékařem.
- Pokud je v jedné místnosti více než jedno zařízení pro měření srdečního tepu, ujistěte se, že dodržíte vzdálenost od ostatních zařízení, abyste předešli nepřesnému měření nebo chybám.
- Vždy se snažte udržovat bezdrátový vysílač tepové frekvence v těsné vzdálenosti 1 metru od konzole.
- Vždy noste bezdrátový vysílač tepové frekvence přímo na těle pod oblečením.

Bezpečné a efektivní použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno a udržováno. Je vaší odpovědností zajistit, aby bylo zařízení pravidelně udržováno. Části, které byly použity a/nebo poškozeny, musí být vyměněny před dalším používáním. Stroj smí být používán a skladován pouze uvnitř, dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické komponenty a pohyblivé části zařízení.

DENNÍ ÚDRŽBA

- Po každém použití očistěte a odstraňte pot. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a zajistěte, aby zařízení zůstalo bez vlhkosti.
- Zkontrolujte, zda je kolejnice a kola pod sedadlem bez prachu a nečistot.

PŮLROČNÍ ÚDRŽBA

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

ČIŠTĚNÍ

VAROVÁNÍ

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

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

Kromě toho noste čistou obuv, abyste snížili riziko kontaminace zařízení. Alespoň jednou ročně sejměte kryt a vysajte pod ním.

POZNÁMKA! K čištění ovládacího panelu a oblastí kolem vypínače použijte suchý hadřík. Použijte měkký, čistý hadřík a čisticí prostředek k odstranění odolných skvrn a nečistot z trenážeru.

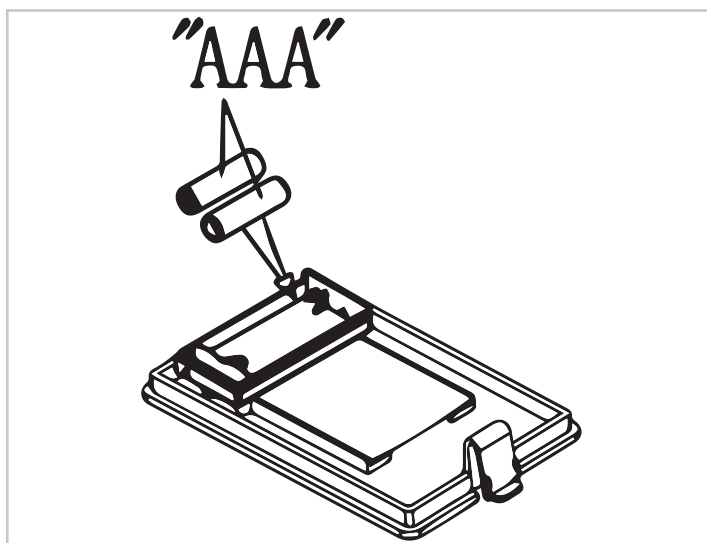
Pro více informací: <https://virtufit.nl/service/faq/>

BATERIE

AAA BATERIE

Monitor je napájen baterií „AAA“. Baterii můžete vyměnit přes zadní stranu jednotky.

Baterie musí být nainstalovány správně. Pokud je obrazovka nečitelná nebo fungují pouze části obrazu, postupujte podle následujícího kroku: Vyjměte baterie a počkejte 15 sekund, poté baterie správně vložte.



RADY PRO MANIPULACI S BATERIEMI

1. Vyjměte baterie, když jsou vybité nebo pokud výrobek delší dobu nepoužíváte po určitou dobu, abyste se vyhnuli nebezpečí v důsledku 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 mají delší provozní dobu než běžné zinko-uhelné baterie.
5. Výměna baterií je nutná, když displej zeslábně nebo úplně vybledne.

VÝMĚNA BATERIÍ

1. Pokud na monitoru vidíte nesprávné zobrazení, vyměňte prosím baterie, abyste dosáhli dobrého výsledku.
2. Pro napájení použijte 2 ks 1,5 V AAA baterií. (Viz krok 5).

Displej neukazuje žádné hodnoty

Pokud displej neukazuje žádné hodnoty, zkontrolujte senzorové kabely a kabely na zadní straně displeje.

Pokud to stále nefunguje, můžete mírně pohnout senzorem

Zařízení píská

Pokud je to nutné, odstraňte částí silikonovým sprejem. Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utažené. Může se stát, že je šroub příliš volný nebo příliš utažený, což vytváří tření a pomoc, že z zařízení píská. Pokud je to tento případ, pokuste se přesně zjistit, odkud pískání pochází, a poté šroub utáhněte nebo povolte. Šrouby by měly být vždy možné povolit rukou. Pokud to není možné, je šroub příliš utažený

Zvuk tikání

Je možné, že se setrvačnick (v pouzdře) při každém šlapání opře o lanko. To může být znepokojivé, ale váš crossový trenažér to trvale nepoškodí. Chcete-li to opravit, otevřete kryt a posuňte kabel nebo jej upevněte například pomocí vazací pásky.

Displej srdeční frekvence nefunguje

Důvody mohou být různé:

- Kabely snímače, které vedou od snímače srdeční frekvence k displeji, nejsou správně nainstalovány nebo se během používání oddělily.
- Senzory mohou zvlhnout, zašpinit nebo zamastit. Musíte je tedy pravidelně čistit.

Konzole nefunguje

Pokud při šlapání není žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen.

KONZOLA

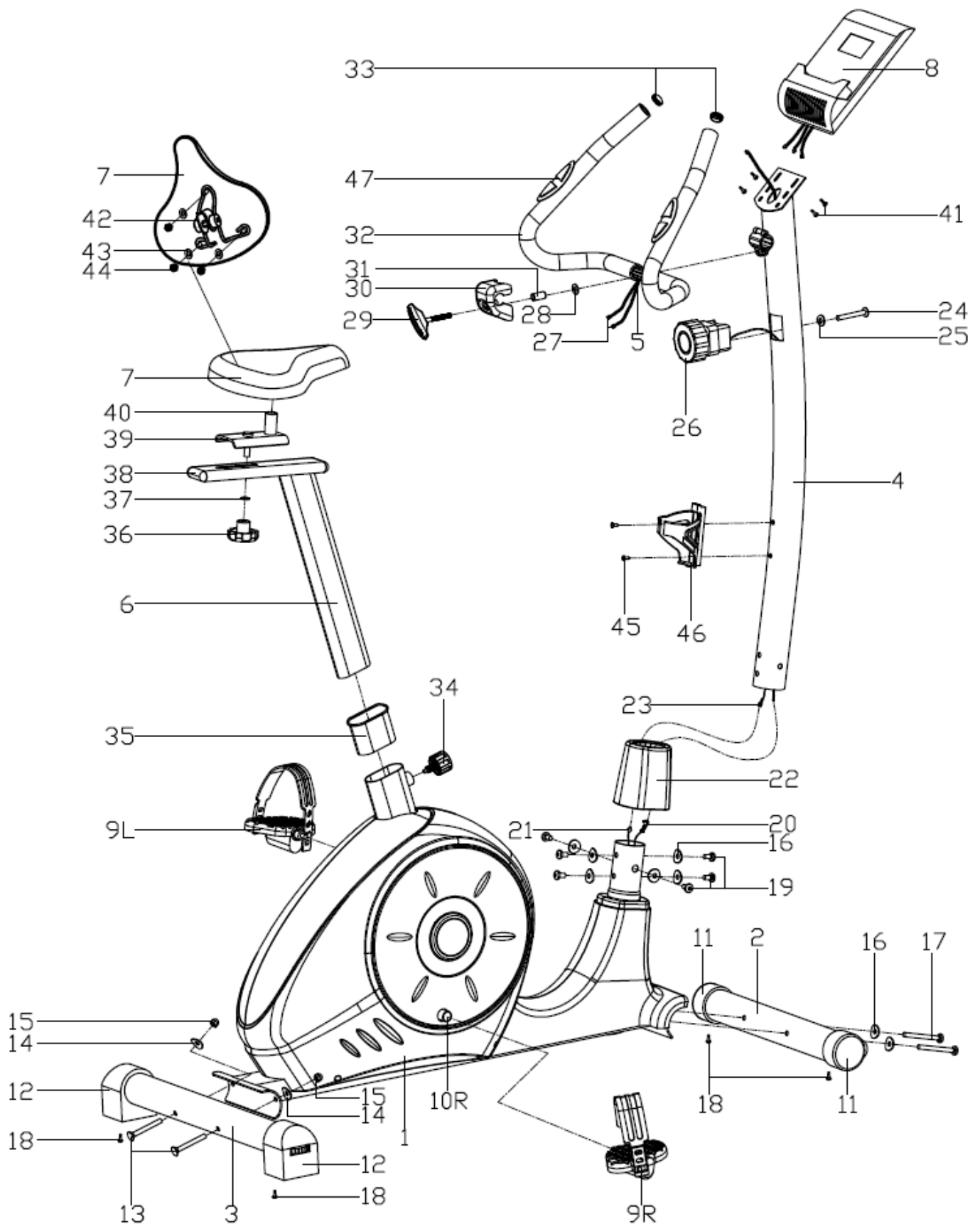


TLAČÍTKO	FUNKCE
MODE	Pomocí tohoto tlačítka můžete vybrat a zamknout konkrétní požadovanou funkci.
SET	Upravte hodnoty pro "TIME" "DISTANCE" "CALORIES" "PULSE".
CLEAR (RESET)	Vymazat nastavení.
ON/OFF (START/STOP)	Tlačítko pro pozastavení, spuštění nebo zastavení vstupu signálu.

FUNKCE

FUNKCE	VYSVĚTLENÍ
TIME	Stiskněte tlačítko MODE, dokud ukazatel neukáže na ČAS. Celkový čas se zobrazí na začátku tréninku.
SPEED	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nepřesune na SPEED. Zobrazí se aktuální rychlost.
DISTANCE	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nepřesune na DISTANCE. Zobrazí se vzdálenost každého tréninku.
CALORIE	Stiskněte tlačítko MODE, dokud ukazatel neukáže na CALORIE. Když začnete cvičit, zobrazí se spalené kalorie.
PULSE	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nepřesune na PULSE. Aktuální tepová frekvence uživatele se zobrazuje v tepech za minutu. Položte dlaně na oba ruční senzory a počkejte 30 sekund na co nejpřesnější odečet.
SCAN	Automatické zobrazení se mění každé 4 sekundy.

System se automaticky vypne, pokud rychlost nemá žádný signál nebo není stisknuto žádné tlačítko po dobu přibližně 4 minut.



#	POPIS	QTY
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Handlebar Post	1
5	Handlebar	1
6	Seat Post	1
7	Seat	1
8	Meter	1
9 _{L/R}	Pedal	1pr.
10 _{L/R}	Crank	1pr.
11	Front End Cap	2
12	Rear End Cap	2
13	Carriage bolt	2
14	Arc washer	2
15	Acorn nut	2
16	Arc washer	8
17	Inner hexagon bolt	2
18	Cross tapping screw	4
19	Inner hexagon bolt	6
20	Lower tension control cable	1
21	Sensor wire	1
22	Front Cover	1
23	Sensor connecting wire	1
24	Cross pan head screw	1
25	Arc washer	1
26	Tension controller	1
27	Hand pulse wire	2
28	Flat washer	1
29	Bolt	1
30	Handlebar cover	1
31	Bushing	1

#	POPIS	QTY
32	Foam grip	2
33	Round cap	2
34	Spring Knob	1
35	Plastic bushing	1
36	Knob nut	1
37	Flat washer	1
38	End cap	2
39	Horizontal Seat Post	1
40	Round cap	1
41	Cross pan head screw	4
42	Adjustable device	1
43	Flat washer	3
44	Nylon nut	3
45	Cross pan head screw	2
46	Bottle bracket	1
47	Handgrip	2

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

ZAHŘÁTÍ

Účelem zahřátí je připravit tělo na cvičení a minimalizovat zranění. Před silovým tréninkem nebo aerobním cvičením se zahřívejte dvě až pět minut. Provádějte činnosti, které zvýší vaši tepovou frekvenci a zahřejí pracující svaly. Činnosti mohou zahrnovat rychlou chůzi, jogging, skákání přes švihadlo, švihadlo a běh na místě.

PROTAŽENÍ

Velmi důležitý je strečink, dokud jsou svaly zahřáté po řádném zahřátí a znovu po silovém nebo aerobním tréninku. Svaly se v těchto časech snadněji natahují kvůli jejich zvýšené teplotě, což výrazně snižuje riziko zranění. Protažení by mělo trvat 15 až 30 sekund.



ZKLIDNĚNÍ

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

virtuafit

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