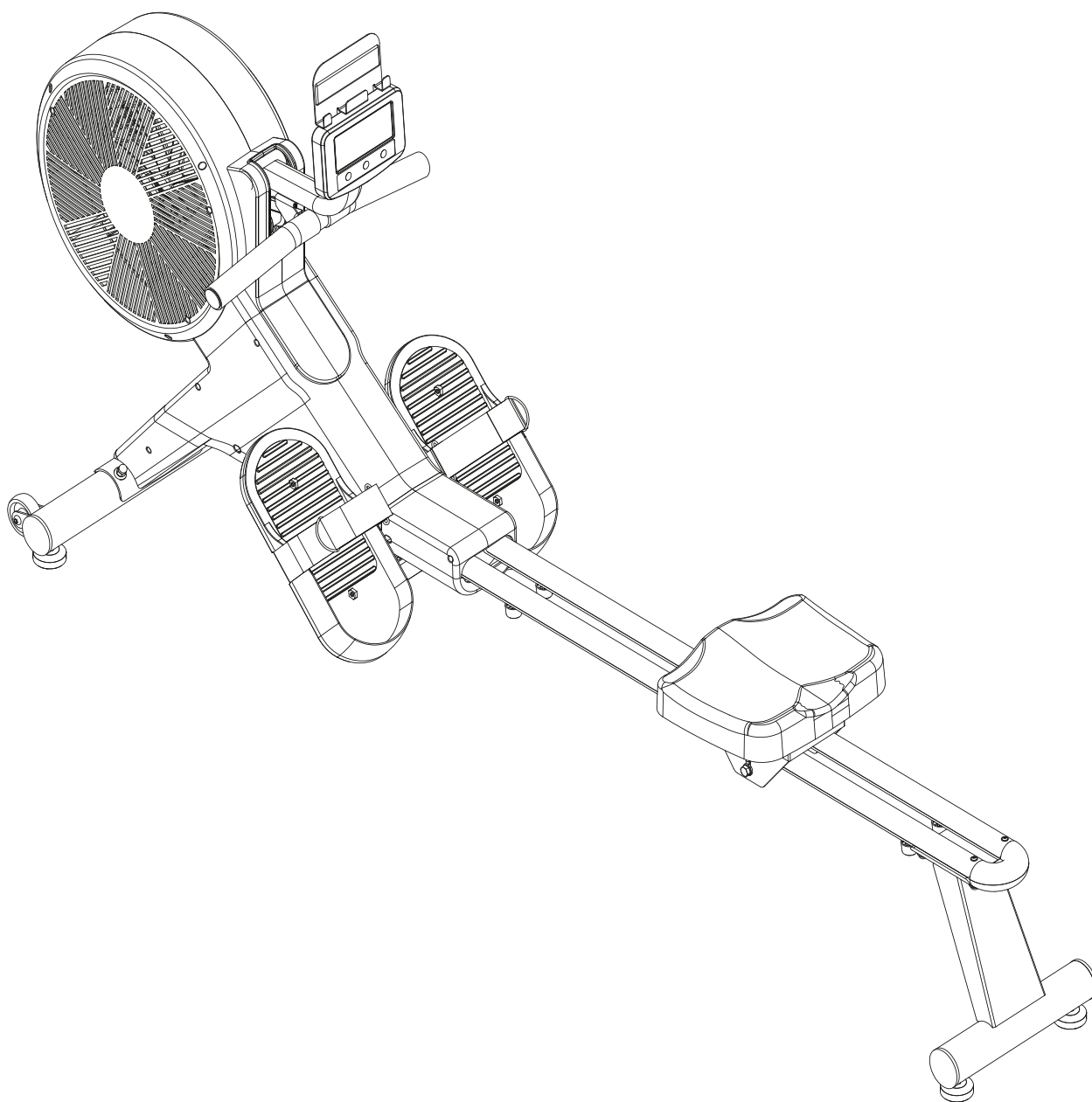


virtuafit

Elite Air Magnetic Rowing Machine

Uživatelská příručka



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3 - 4
SEZNAM DÍLŮ	5
POKYNY PRO MONTÁŽ	6 - 12
POKYNY PRO NASTAVENÍ	13
ÚDRŽBA	14
ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD	15
OVLÁDACÍ PANEL	16 - 24
POKYNY K APLIKACI	25
TECHNICKÝ VÝKRES	26 - 27
SEZNAM DÍLŮ	28 - 29
POKYNY K TRÉNINKU	30

VAROVÁNÍ

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo pro ty, kteří mají již existující zdravotní problémy. Před použitím jakéhokoli fitness vybavení si přečtěte všechny pokyny. Nepoužívejte toto zařízení bez řádně připevněných krytů, protože pohyblivé části mohou představovat riziko vážného zranění, pokud jsou odkryté.

POZOR

- Je důležité přečíst si celý tento návod před montáží a používáním zařízení. Bezpečného použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně smontováno, udržováno. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech opatřeních.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda nemáte zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo vám bránit ve správném používání zařízení. Konzultace s lékařem je nezbytná, pokud užíváte léky ovlivňující srdeční tep, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Věnujte pozornost signálům svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, motání hlavy, závratě nebo pocit nevolnosti. Pokud se u vás objeví některý z těchto příznaků, měli byste se poradit se svým lékařem, než budete pokračovat ve cvičebním programu.
- Držte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Zařízení je určeno pouze pro použití dospělými.
- Používejte zařízení na pevném, rovném a hladkém povrchu s ochranným krytem na podlahu nebo koberec. Pro zajištění bezpečnosti by mělo mít zařízení kolem sebe alespoň 0,5 metru volného prostoru.
- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby pevně utaženy.
- Bezpečnost zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou jeho stavu.

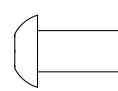
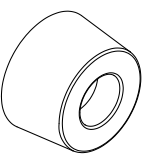
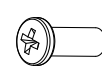
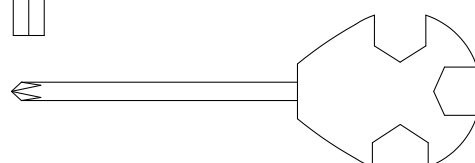
- Vždy používejte zařízení dle uvedených pokynů. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké vadné součásti, nebo pokud během používání uslyšíte neobvyklé zvuky vycházející ze zařízení, okamžitě přestaňte. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.
- Při používání zařízení noste vhodné oblečení. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit v zařízení nebo omezovat či znemožňovat pohyb.
- Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Brzdná schopnost je nezávislá na rychlosti.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přesunu zařízení dbejte opatrnosti, abyste si nezranili záda. Vždy používejte správné techniky zvedání a/nebo požádejte o pomoc, pokud je to nutné.
- Udržujte volný prostor alespoň 1 až 2 metry na konci základového rámu, abyste předešli nehodám!
- Umístěte zařízení na čistý a rovný povrch. Zařízení neumísťujte na silný koberec.
- Zařízení je určeno pro vnitřní použití a není určeno pro venkovní použití, aby nedošlo k poškození. Skladovací místo udržujte suché, čisté a rovné. Používání zařízení k jiným účelům než pro trénink je zakázáno.
- Používejte zařízení pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Skladujte zařízení pouze při okolní teplotě mezi 5 °C a 45 °C

Reklamační nárok bude zamítnut, pokud je příčinou vady výsledkem:

- Údržba, montáž a opravy prováděné osobou, která není oficiálním prodejcem.
- V případě nesprávného používání, zanedbání a/nebo nedostatečné údržby.
- Nedodržení pokynů výrobce týkajících se údržby zařízení (viz přiložený návod).

NÁŘADÍ

Po otevření kartonu naleznete uvnitř následující nástroje:

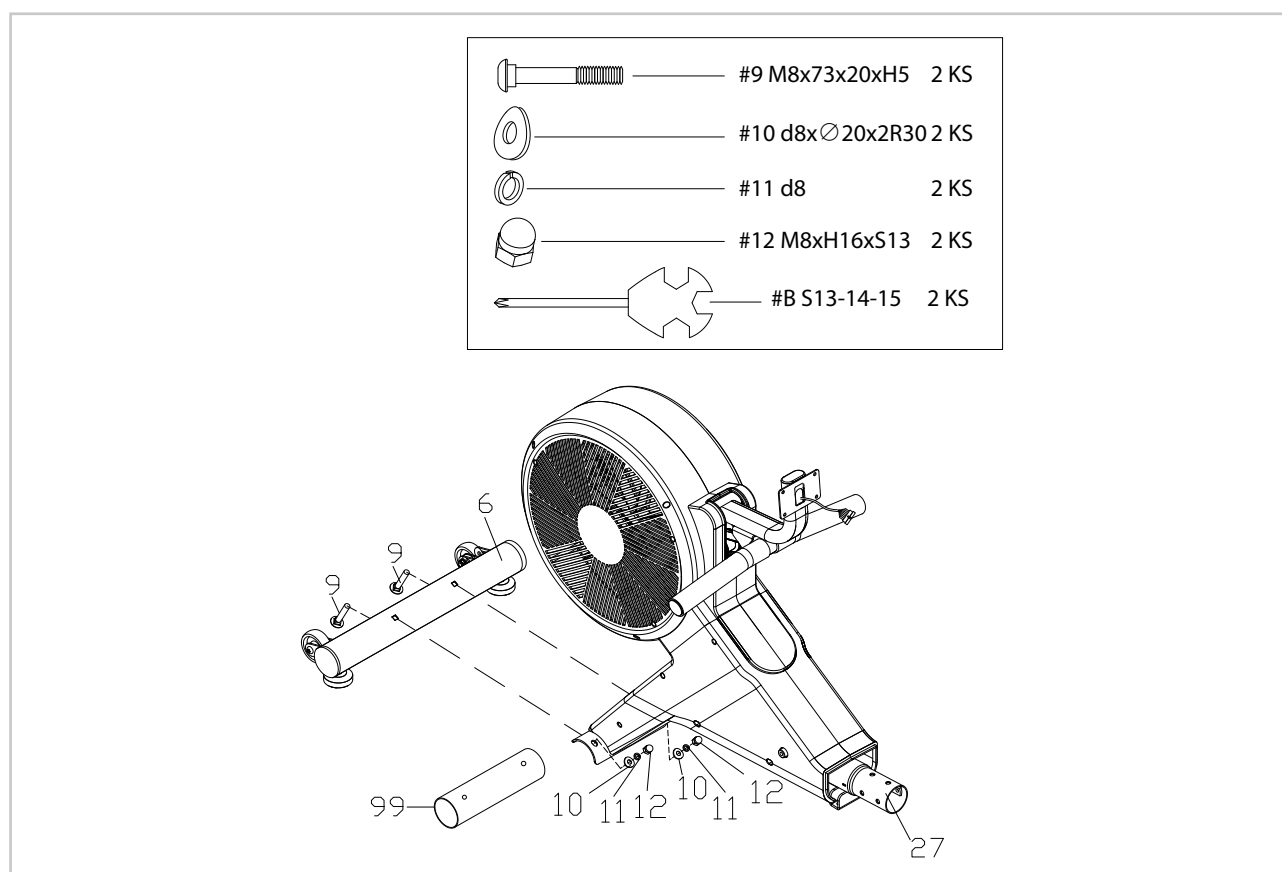
	_____	#3 d8x $\varnothing$ 16x1.5	4 ks
	_____	#11 d8	4 ks
	_____	#24 M8x20xS5	4 ks
	_____	#34 $\varnothing$ 27x $\varnothing$ 23x16x $\varnothing$ 6	2 ks
	_____	#35 M6x16x $\varnothing$ 10	2 ks
	_____	#A S5	1 ks
	_____	#B S13-14-15	1 ks

Chybějící části: Pokud si myslíte, že vám v balení chybí některé části, pečlivě zkontrolujte polystyren a veslovací trenažér. Některé části (šrouby, vruty atd.) jsou již připevněny k veslovacímu trenažéru nebo uvnitř něj.

Chybová hláška: Ujistěte se, že všechny kabely jsou pečlivě připojeny. Hliníkové nohy jsou velmi citlivé a musí zůstat rovné. Dostáváte chybovou hlášku po montáži veslovacího trenažéru? Pak je nutné tyto hliníkové nohy znovu narovnat, což může způsobit zmizení chybové zprávy.

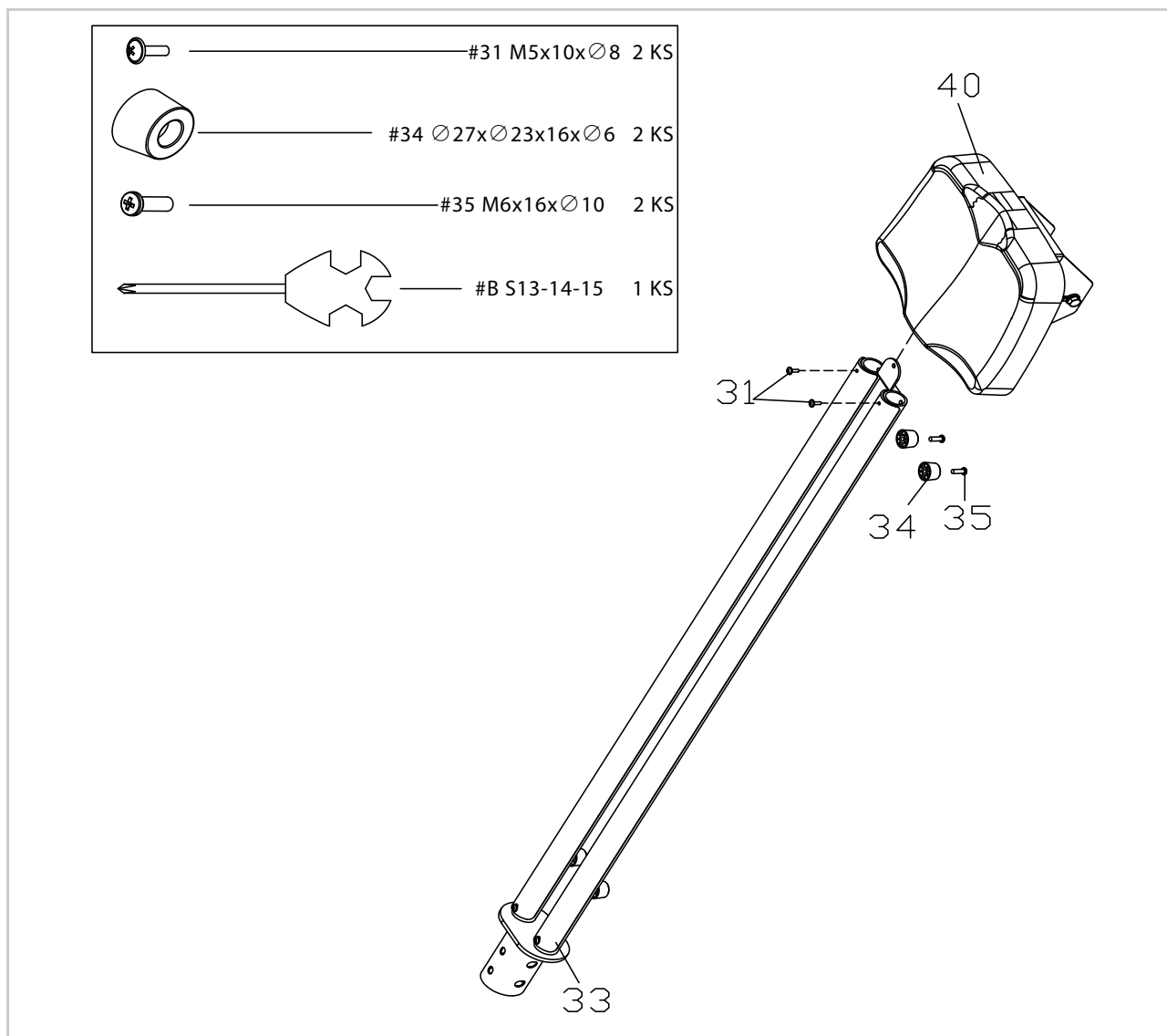
Imbusové šrouby: Veslovací trenažér obsahuje imbusové šrouby, ujistěte se, že imbusový klíč je pevně zasunutý do šroubu, než na něj vyvinete sílu. Tím zabráníte protočení hlavy šroubu s imbusovou hlavou.

KROK 1



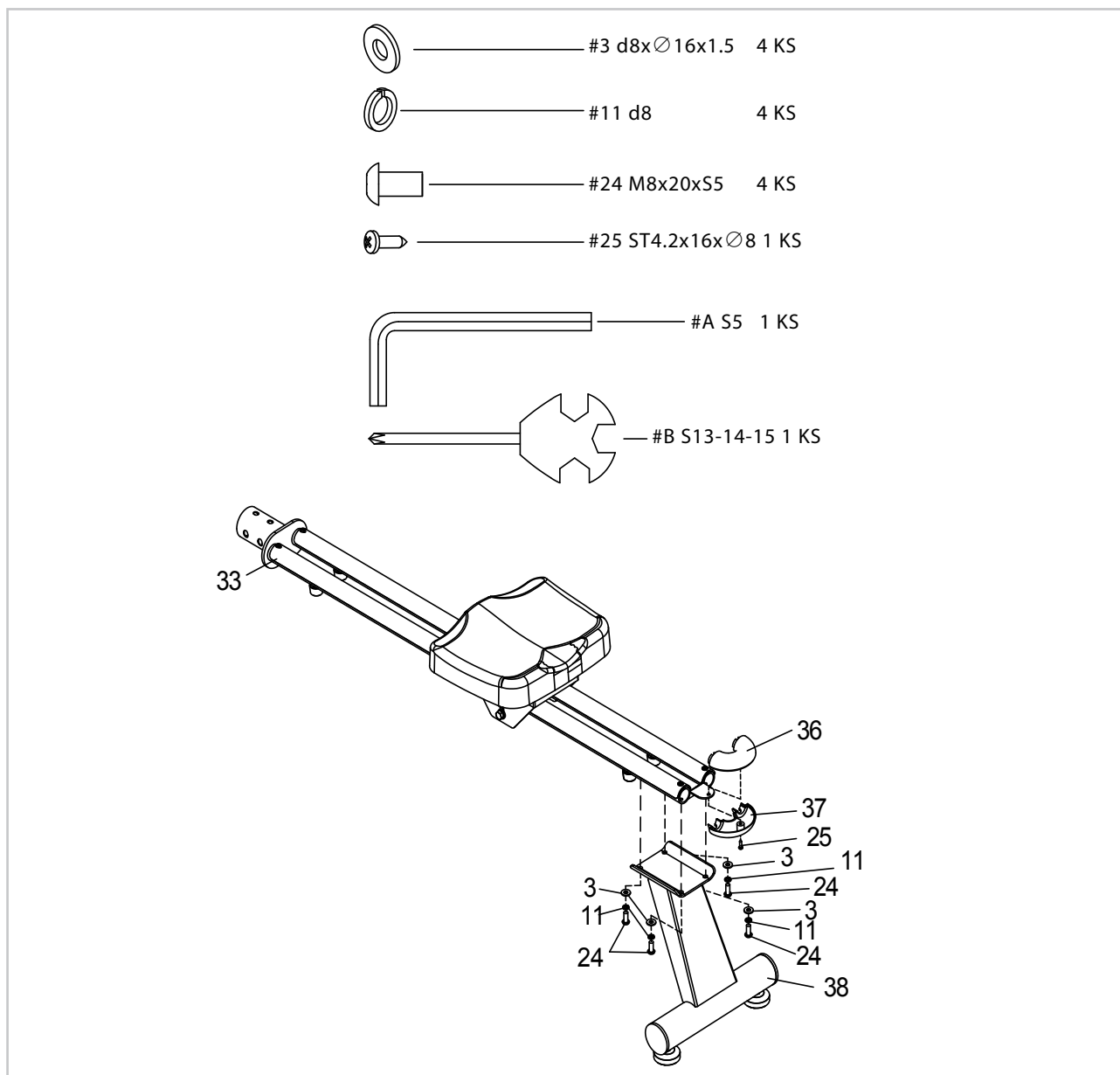
- Odstraňte 2 šrouby (9), 2 obloukové podložky (10), 2 pružinové podložky (11), 2 uzavřené matice (12) a papírovou trubku (99) z hlavního rámu (27) pomocí klíče (B), poté připevněte přední stabilizátor (6) k hlavnímu rámu (27) pomocí 2 šroubů (9), 2 obloukových podložek (10), 2 pružinových podložek (11) a 2 uzavřených matic (12) pomocí klíče (B).

KROK 2



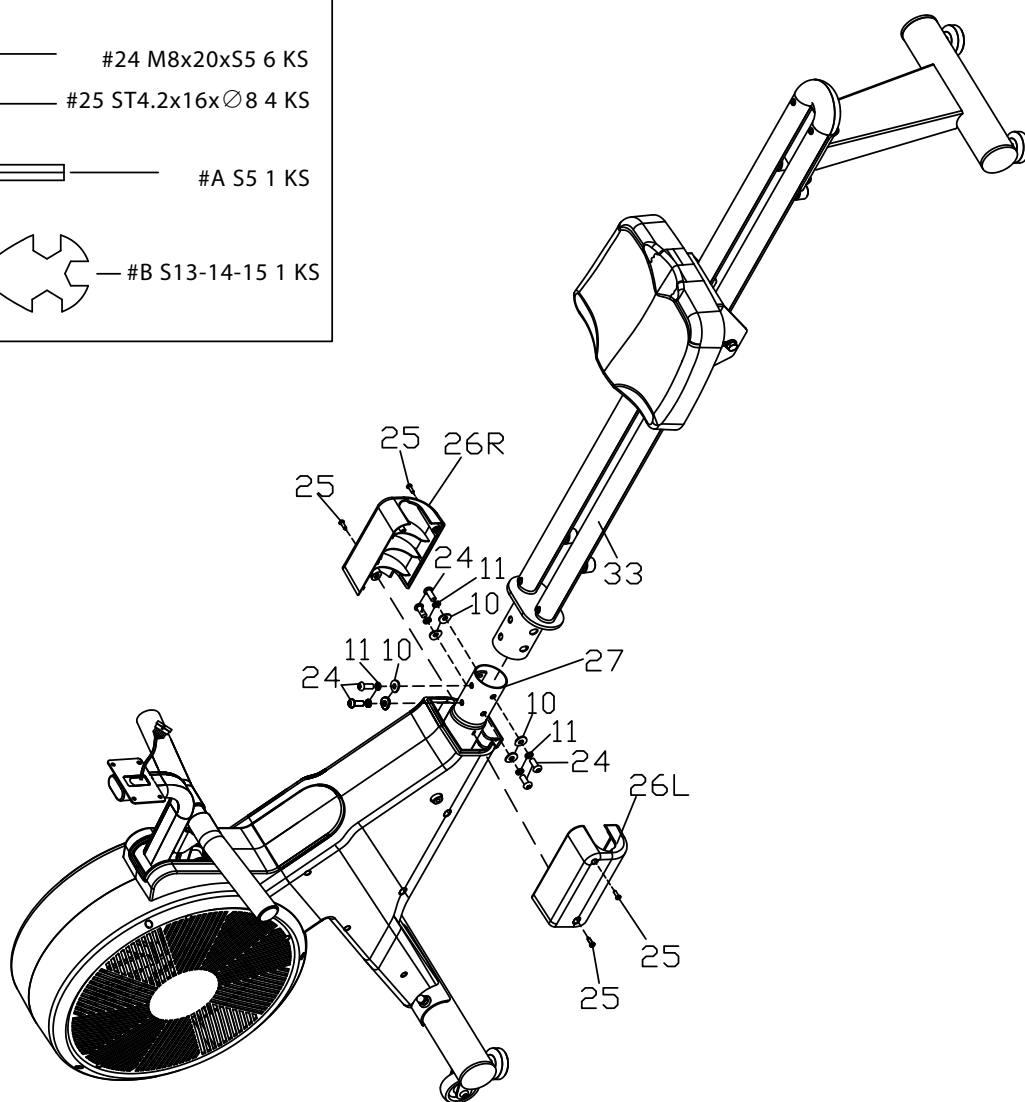
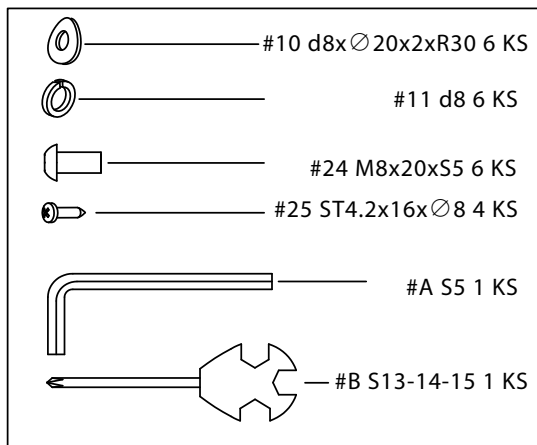
- Odstraňte 2 šrouby (31) z kolejnice (33) pomocí klíče (B);
- Vsuňte sedadlo (40) do kolejnice (33);
- Připevněte část kolejnice (32) ke kolejnici (33) pomocí 2 šroubů (31) pomocí klíče (B);
- Připevněte záložku (34) do kolejnice (33) pomocí 2 šroubů (35) pomocí klíče (B).

KROK 3



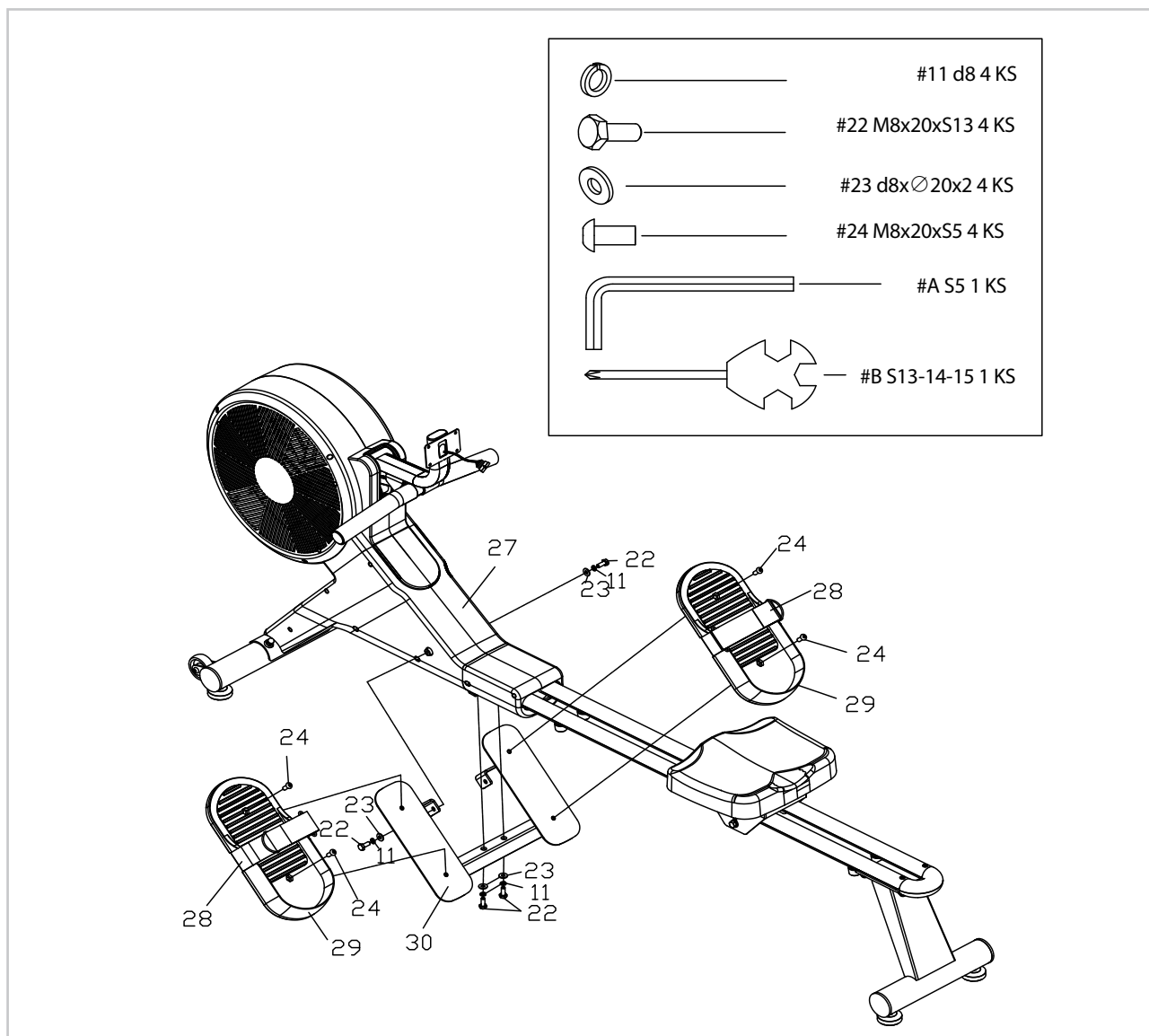
- Odstraňte 1 šroub (25) z horního a dolního krytu kolejnice (36 a 37) pomocí klíče (B);
- Připevněte horní a dolní kryt kolejnice (36 a 37) ke kolejnici (33) pomocí 1 šroubu (25) pomocí klíče (B);
- Připevněte zadní oporu (38) ke spodní části kolejnice (33) pomocí 4 podložek (3), 4 pružinových podložek (11) a 4 šroubů (24) pomocí klíče (A).

KROK 4



- Vezměte 6 obloukových podložek (10), 6 pružinových podložek (11) a 6 šroubů (24) z hlavního rámu (27) pomocí klíče (A); Odstraňte 4 šrouby (25) z krytu (26L/R) a hlavního rámu (27) pomocí klíče (B);
- Natočte hlavní rám (27), abyste připevnili kolejnici (33) k hlavnímu rámu (27), poté zajistěte 6 obloukovými podložkami (10), 6 pružinovými podložkami (11) a 6 šrouby (24) pomocí klíče (A);
- Připevněte kryt (26L/R) k hlavnímu rámu (27) pomocí 4 šroubů (25) pomocí klíče (B).

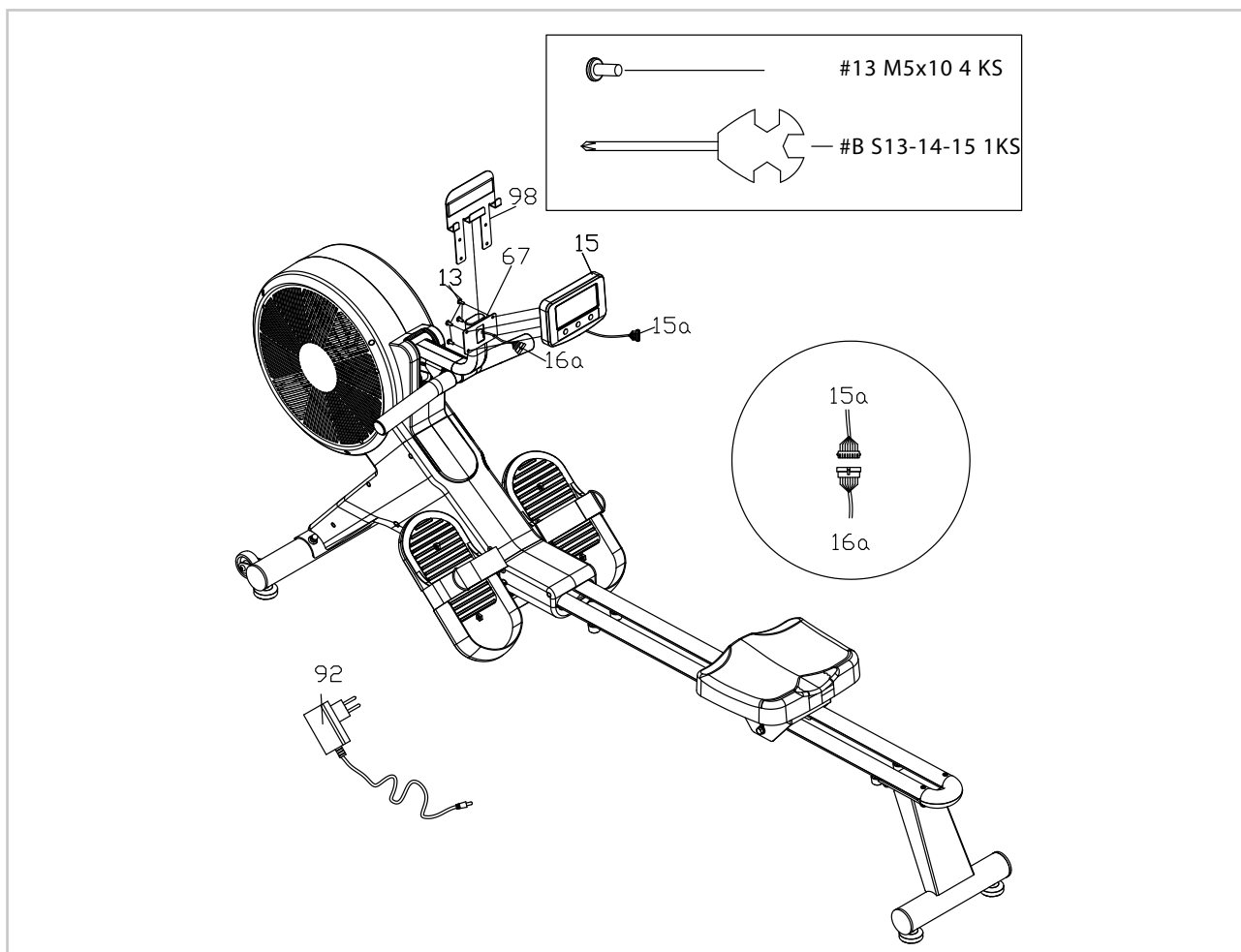
KROK 5



- Odstraňte 4 pružinové podložky (11), 4 šrouby (22) a 4 podložky (23) z hlavního rámu (27) pomocí klíče (B);
- Připevněte pedálovou desku (30) k hlavnímu rámu (27) pomocí 4 pružinových podložek (11), 4 šroubů (22) a 4 podložek (23) pomocí klíče (B);
- Připevněte pedál (29) k pedálové desce (30) pomocí 4 šroubů (24) pomocí klíče (A).

POZNÁMKA! Popruh na pedál (28) musí být umístěna v dlouhé drážce na spodní straně pedálu (29), přičemž pedál (29) nesmí vyvíjet tlak na popruh na pedál (28), aby se mohl popruh na pedál (28) volně pohybovat nahoru a dolů.

KROK 6

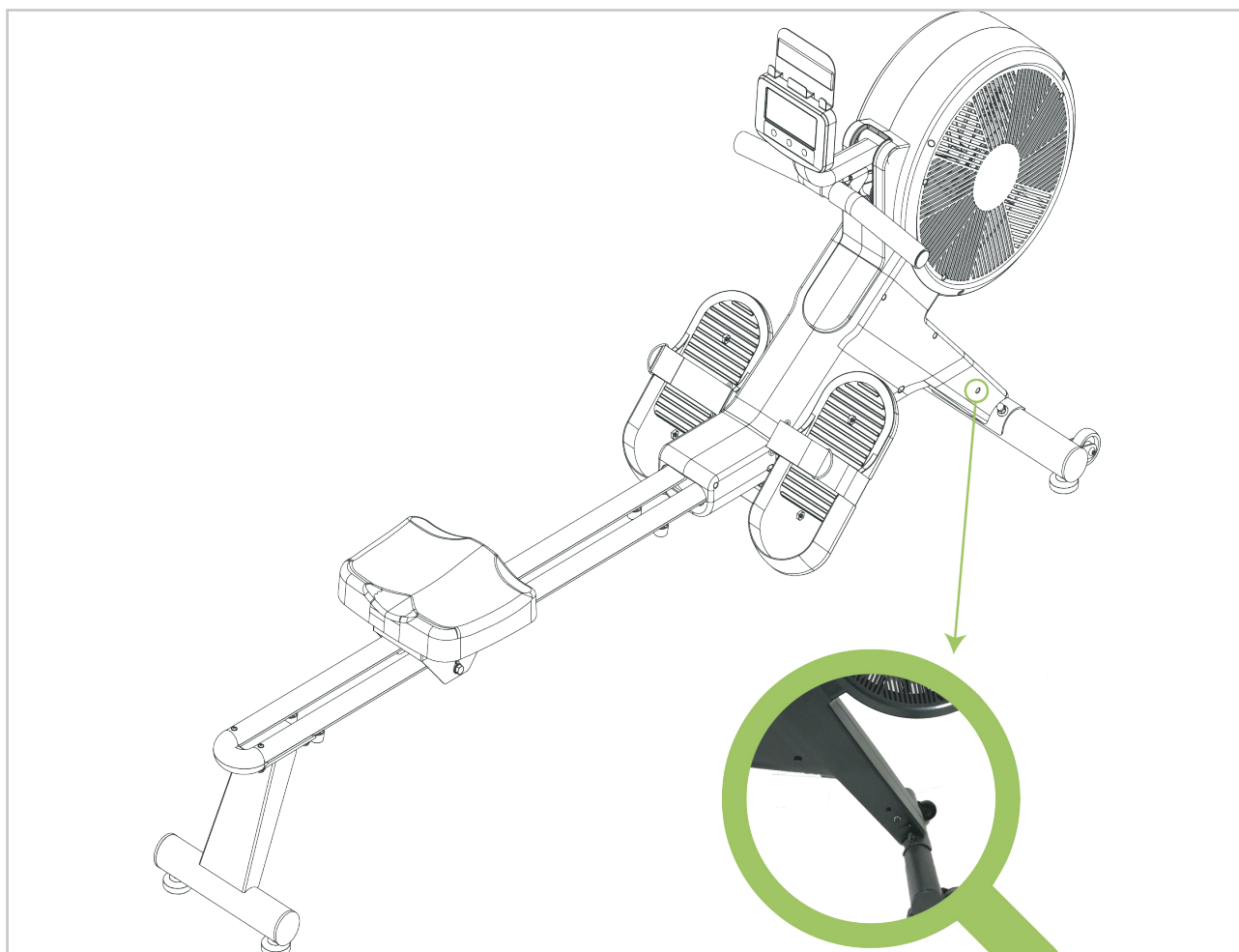


- Zasuňte počítač (33) na místo (D) a odstraňte počítač (33) z ochranného krytu (43).
- Vytáhněte kabel (16a) z konektoru konzole (67), poté ho připojte k drátům konzole (15a). Následně tyto dráty znovu připojte do konektoru konzole (67);
- Umístěte konzolu (15) na držák tabletu (98);
- Připevněte konzolu (15) a držák tabletu (98) k sloupku konzole (67) pomocí 4 šroubů (15) a klíče (B);
- Připojte kabel adaptéru (92) k přední části hlavního rámu a zapněte adaptér do elektrické zásuvky.

POZNÁMKA! Odpojte napájecí zdroj, pokud zařízení nepoužíváte po delší dobu.

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

NAPÁJENÍ



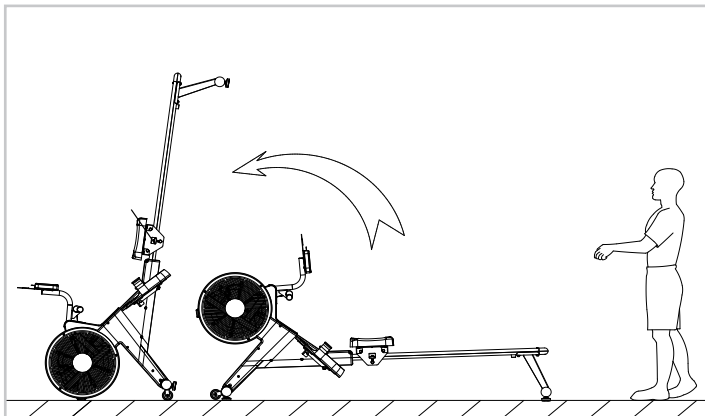
- Konektor napájení je umístěn na přední části zařízení (viz ilustrace). Připojte adaptér do konektoru napájení a zapněte ho do elektrické sítě. Nyní můžete stroj používat.
- Nepoužívejte stroj, dokud není plně smontován a zkontrolován na správnou funkci v souladu s uživatelskou příručkou.
- Zkontrolujte své zařízení, abyste se ujistili, že je vše bezpečně připevněno a že jsou jednotlivé komponenty správně smontovány.

POZNÁMKA: Skladujte své zařízení na suchém místě, daleko od dětí a frekventovaných oblastí, jak je znázorněno na ilustraci. Ujistěte se, že je zabezpečeno a nemůže spadnout na malé zvířata nebo děti.

PŘESUN TRENAŽERU

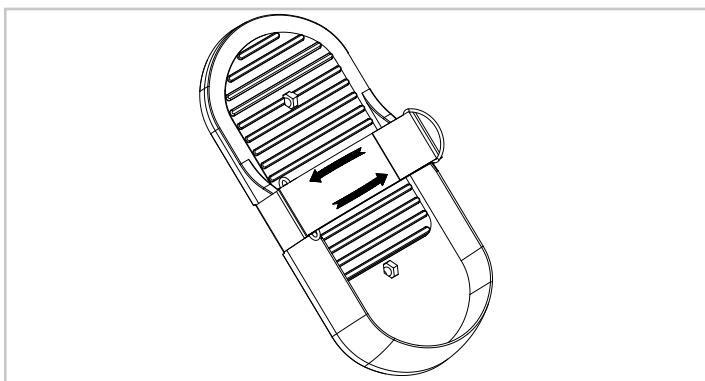
Chcete-li zařízení přesunout, zvedněte zadní stabilizátor (38), dokud se transportní kola na předním stabilizátoru (6) nedotknou země. Když jsou kola na zemi, můžete zařízení snadno přemístit na požadované místo.

POZNÁMKA! Sedadlo se bude sklouzávat, když bude zařízení vzpřímené.



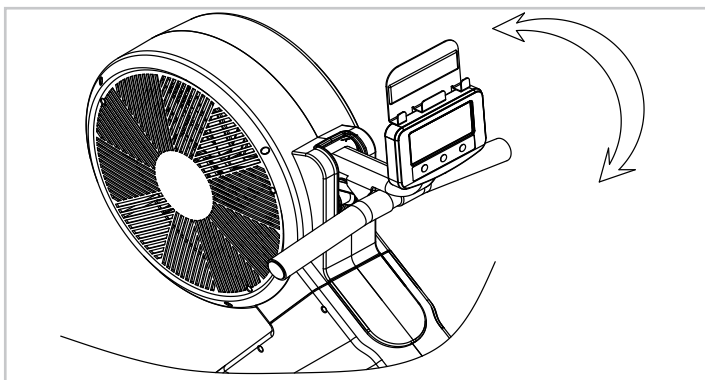
NASTAVENÍ PEDÁLŮ

Pásky na pedálech jsou nastavitelné a mohou být přizpůsobeny velikosti nohy uživatele.



NASTAVITELNÁ KONZOLE

Konzole (displej) je nastavitelná, takže můžete trénovat ve správné poloze a vždy vidět displej.



Bezpečného a účinného používání lze dosáhnout pouze tehdy, pokud bude zařízení správně sestaveno a udržováno. Je vaší odpovědností zajistit pravidelnou údržbu vybavení. Části, které již byly používány a/nebo jsou poškozené, musí být vyměněny před dalším používáním. Veslovací trenažér smí být používán pouze uvnitř a měl by být uskladněn; dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/humidity může mít vážný dopad na elektrické součásti a pohyblivé části veslovacího stroje.

DENNÍ ÚDRŽBA

- Čistěte a odstraňte pot po každém použití. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a zajistěte, aby zařízení zůstalo bez vlhkosti.
- Zkontrolujte, zda je kolej a kola pod sedadlem čistá od prachu a nečistot.

PŮLROČNÍ ÚDRŽBA

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

ČIŠTĚNÍ

VAROVÁNÍ

Před čištěním zařízení se prosím ujistěte, že je napájení vypnuto.

Údržba: Pravidelné čištění zařízení prodlouží životnost veslovacího trenažeru. Udržujte veslovací trenažer v čistotě pravidelným odstraňováním prachu.

Dále noste čisté boty, abyste snížili riziko znečištění veslovacího stroje. Odstraňte kryt alespoň jednou ročně a vysajte prostor pod ním.

Displej nezobrazuje žádné hodnoty

Pokud displej nezobrazuje žádné hodnoty, zkuste zkontrolovat senzorové kabely a kabely na zadní straně displeje. Pokud to stále nefunguje, můžete senzor mírně posunout.

Trenažer pípá

Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy. V případě potřeby použijte silikonový sprej. Také zkontrolujte kola pod sedadlem.

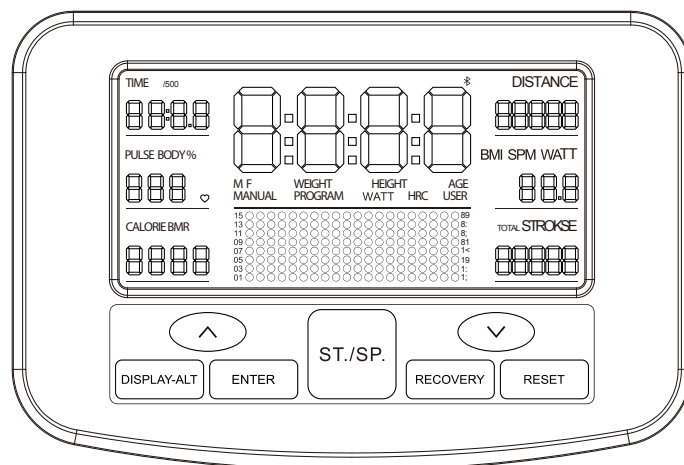
CHYBOVÉ HLÁŠKY

KÓD	MOŽNÁ PŘÍČINA	KONTROLA	ŘEŠENÍ
E1	Motor nefunguje správně	Je zástrčka motorového kabelu správně zasunuta do zásuvky nebo ne?	Zapojte do zásuvky, případně výměna motoru
	Přerušení kabelu ve stroji	Zjistěte zda nejsou na kabelu defekty	Vyměňte kabel
	Displej nemá odpovídající řídicí signál k motoru		Vyměňte konzoli
E2	Po spuštění testu v režimu testu tělesného tuku není senzor srdečního tepu držen rukou co nejdříve.		Držte senzor srdečního tepu rukou do 3 sekund po spuštění testu.
	Displej nemůže zobrazit hodnotu srdečního tepu.	Zobrazuje se srdeční tep v ostatních režimech?	Pokud se hodnota srdečního tepu nezobrazuje ani v jiných režimech, vyměňte displej; pokud se stále nezobrazuje žádná hodnota, vyměňte kabel senzoru srdečního tepu.

POZNÁMKY!

- Tento displej musí být vybaven napájecím adaptérem 9V/1A. Když displej zobrazuje abnormálně, odpojte a znovu připojte.
- Bez jakékoli operace přejde konzole po pěti minutách do pohotovostního režimu.

KONZOLE



TLAČÍTKO	FUNKCE
DISPLAY-ALT	Vyberte určitou funkci a zobrazí se v hlavním okně.
ENTER	Během tréninku: Přepínáte mezi ČASEM a ČASEM/500m, SPM a WATTY, POČTY a CELKOVÝMI POČTY. V klidu: Přepínáte mezi různými nastavenými položkami.
ST./SP.	Start/Stop. Stiskněte „ST./SP.“, abyste zastavili nebo spustili trénink.
RECOVERY	Test zotavení srdečního tepu
RESET	Stiskněte „RESET“, abyste vrátili displej na hlavní obrazovku. Stiskněte a podržte pro resetování. Vraťte se na Manuální v jakémkoli režimu (kromě U1-U4, WATT a nastavené hodnoty srdečního tepu); data v klidu budou vymazána.
^ V	Zvyší nebo sníží nastavení.

Režim zobrazení hlavního okna během tréninku:

1. Skener: Zobrazuje se v následujícím pořadí po dobu 6 sekund: ČAS -> ČAS/500 m -> VZDÁLENOST -> PULZ -> SPM -> WATT -> KALORIE -> POČTY -> CELKOVÉ POČTY.
2. Použijte klávesu <DISPLAY-ALT> k výběru a záznamu konkrétní funkce, která se poté zobrazí v hlavním okně.

Režim zobrazení levého/pravého malého okna během tréninku:

Použijte klávesu <ENTER> k přepínání zobrazení „ČAS -> ČAS/500M“, „SPM -> WATT“ a „POČTY -> CELKOVÉ POČTY“. Zobrazení nastavení 16 úrovní odporu.

FUNKCE

TLAČÍTKO	VYSVĚTLENÍ
TIME	Celkový čas veslování od začátku do konce cvičení se zobrazuje jako ČAS/500m. Čas na 500m: Reálné odhadnutí času/500m při aktuální rychlosti veslování.
DISTANCE	Vzdálenost každého tréninku se zobrazuje při zahájení cvičení.
PULSE	Aktuální srdeční tep se zobrazuje, pokud je detekován během cvičení.
CALORIE	Celkové kalorie od začátku do konce cvičení se zobrazují.
SPM	Frekvence záběrů: počet záběrů za minutu, který ukazuje frekvenci záběrů během cvičení.
STROKES	Počet záběrů během cvičení.
TOTAL STROKES	Celkový počet záběrů.
WATT	Zobrazuje tréninkový výkon ve wattech.

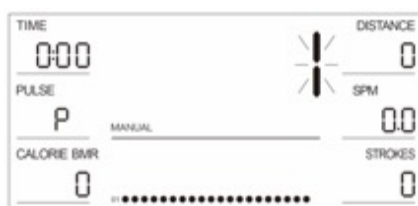
POZNÁMKA! Pokud nedojde k žádnému pohybu po dobu delší než 4 minuty, konzole se automaticky vypne.

PROGRAM

MANUAL	(PROGRAM 1) 1 × Trénink s programem manuálního nastavení ekvivalentní síly odporu.
PROGRAM	(PROGRAM 2 ~ 12) 11 × Trénink s programem automatického nastavení síly odporu.
BODY FAT	(PROGRAM 13) Test procenta tělesného tuku, indexu tělesné hmotnosti a bazálního metabolického tempa.
WATT	(PROGRAM 14) Trénink s odporovou silou regulovanou nastaveným výkonem ve wattech.
H.R.C.	(PROGRAM 15 ~ 18) Trénink s odporovou silou regulovanou srdečním tepem (65 %, 75 % a 85 % jsou nastavené hodnoty srdečního tepu).
USER PROGRAM	(PROGRAM 19 ~ 22) Trénink s uživatelsky nastavenou silou odporu.~
RECOVERY	Test zotavení srdečního tepu.

MANUAL

1. Stiskněte klávesu <ST./SP.>, abyste zahájili cvičení, nebo stiskněte klávesu <ENTER>, abyste vstoupili do režimu nastavení.
2. V režimu nastavení stiskněte klávesu <ENTER> pro výběr nastavených položek v pořadí. Vybrané položky (ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, VÝKON a VĚK) budou blikat.
3. Stiskněte klávesy <^> nebo <v> pro úpravu nahoru/dolů a stiskněte klávesu <ENTER>, abyste potvrdili nastavení. Stiskněte klávesu <ENTER>, abyste vybrali další položku.
4. Režim nastavení se automaticky ukončí po dokončení všech výběrů. Můžete také přímo stisknout tlačítko <ST./SP.>, abyste zahájili cvičení v režimu nastavení.
5. Během cvičení se odpor automaticky upravuje podle nastaveného programu. Můžete také použít tlačítka <^> nebo <v> k jeho zvýšení/snížení.
6. Pokud byla nastavena nějaká položka (ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE a POČTY), tato položka se během tréninku zobrazí jako odpočítávání. Jakmile dosáhne 0, cvičení se automaticky zastaví se zvukovým signálem „DI DI“.
7. Během tréninku můžete stisknout klávesu <ST./SP.>, abyste zastavili zařízení.



PROGRAM (PROGRAM 2-12)

1. Stiskněte klávesy <^> nebo <v>, abyste vybrali program.
2. Stiskněte klávesu <ST./SP.>, abyste zahájili cvičení, nebo stiskněte klávesu <ENTER>, abyste přešli do režimu nastavení.
3. V režimu nastavení stiskněte klávesu <ENTER>, abyste vybrali nastavené položky v pořadí. Vybrané položky (ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, VÝKON a VĚK) budou blikat.
4. Stiskněte klávesy <^> nebo <v> pro úpravu nahoru/dolů a stiskněte klávesu <ENTER>, abyste potvrdili nastavení. Stiskněte klávesu <ENTER>, abyste vybrali další položku.
5. Konzole automaticky ukončí režim nastavení po dokončení všech výběrů. Můžete také přímo stisknout klávesu <ST./SP.>, abyste zahájili cvičení v režimu nastavení.
6. Během cvičení se odpor automaticky upravuje, aby odpovídal nastavenému programu. Můžete také použít klávesy <^> nebo <v> k jeho zvýšení nebo snížení.
7. Pokud byla nastavena nějaká položka (ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE a POČTY), tato položka se během tréninku zobrazí jako odpočítávání. Jakmile odpočítávání dosáhne 0, cvičení se automaticky zastaví se zvukovým signálem „DI DI“.
8. Během cvičení můžete stisknout klávesu <ST./SP.>, abyste zastavili zařízení.



BODY FAT (PROGRAM 13)

POZNÁMKA! Během tohoto tréninku je povinné nosit hrudní pás na srdeční tep.

1. Stiskněte klávesu <ENTER>, abyste vstoupili do režimu nastavení.
2. V režimu nastavení je pořadí nastavení následující: PŘÍSLUŠNOST K PŘÍSLUŠNOSTI -> VÝŠKA -> HMOTNOST -> VĚK. Můžete stisknout klávesy <^> nebo <v>, abyste nastavili hodnoty nahoru/dolů.
3. Stiskněte klávesu <ST./SP.>, abyste zahájili test; 8 sekund po stisknutí přístroj zobrazí BMI - index tělesné hmotnosti, FAT% - procento tělesného tuku, BMR - bazální metabolický výdej.
4. Pro test musí uživatel nosit bezdrátový hrudní pás a udržovat normální srdeční tep, který se neustále zobrazuje.
5. Test by měl být prováděn, když je tělo uvolněné a srdeční tep klidný.

BMI (body mass index)

Pohlaví/Věk	Hubený	Normální	Lehká nadváha	Nadváha	Těžká nadváha
Muž ≤ 30	< 14	14 - 20	20,1 - 25	25,1 - 35	> 35
Muž > 30	< 17	17 - 20	23,1 - 28	28,1 - 38	> 38
Žena ≤ 30	< 17	17 - 24	24,1 - 30	30,1 - 40	> 40
Žena > 30	< 20	20 - 27	27,1 - 30	33,1 - 43	> 43

BODY FAT (% tělesného tuku)

Pohlaví	Nízky	Střední	Středně vysoký	Vysoký
Muž	< 13%	13 - 25,9%	26 - 30%	> 30%
Muž	< 23%	23 - 35,9%	36 - 40%	> 40%

BMR (bazální metabolický výdej, tj. průměrný počet kalorií spotřebovaných denně k udržení základního stavu přežití). Referenční hodnota: 1300 ± 100 (22-40 let).

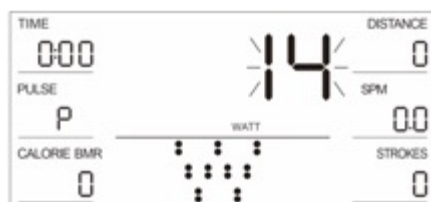
BODY TYPE (rozšířený typ)

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Extrémně hubený	Hubený	Lehce hubený	Normální/lehce hubený	Normální	Normální/lehká nadváha	Nadváha	Obézní	Extrémně obézní

WATT (PROGRAM 14)

1. Stiskněte klávesu <ENTER>, abyste vstoupili do režimu nastavení.
2. V režimu nastavení je pořadí nastavení následující: ČAS -> VZDÁLENOST -> POČTY -> WATTY. Stiskněte klávesy <^> nebo <v> pro úpravu nahoru/dolů, stiskněte klávesu <ENTER> pro přechod na další položku a stiskněte klávesu <ST./SP.>, abyste zahájili cvičení. Během cvičení se odpor automaticky upraví podle nastaveného výkonu ve wattech.
3. Pokud byla nastavena nějaká položka (ČAS, VZDÁLENOST), tato položka se zobrazí jako odpočítávání. Jakmile odpočítávání dosáhne 0, cvičení se automaticky zastaví se zvukovým signálem „DI DI“.
4. Během tréninku můžete stisknout klávesu <ST./SP.>, abyste zastavili zařízení.

POZNÁMKA! Výkon je určován jak odporem, tak rychlostí. V tomto programu zůstane výkon konstantní, což znamená, že pokud je rychlost záběrů vysoká, odpor se sníží, a pokud je rychlost záběrů nízká, odpor se zvýší, aby se zajistilo, že výkon zůstane konstantní.



HRC (PROGRAM 15 - 18)

POZNÁMKA! Během tohoto tréninku je povinné nosit hrudní pás na srdeční tep.

1. Stiskněte klávesy <^> nebo <v>, abyste vybrali režim cílového srdečního tepu.
2. PROGRAM 15-17
 - a. Stiskněte klávesu <ENTER>, abyste vstoupili do režimu nastavení.
 - b. V režimu nastavení je pořadí nastavení následující: ČAS -> VZDÁLENOST -> KALORIE -> POČTY -> VĚK. Výchozí hodnota srdečního tepu je nastavena automaticky na základě věku. „65 %“, „75 %“ a „85 %“ znamenají, že cílové hodnoty srdečního tepu jsou odpovídajícím způsobem 65 %, 75 % a 85 % výchozí hodnoty srdečního tepu.
 - c. Stiskněte tlačítka <^> nebo <v> pro úpravu nahoru/dolů.



3. PROGRAM 18

- A. Stiskněte klávesu <ENTER>, abyste vstoupili do režimu nastavení.
- B. V režimu nastavení je pořadí nastavení následující: ČAS -> VZDÁLENOST -> KALORIE -> ZÁBĚRY -> CÍLOVÝ SRDEČNÍ TEP.
- C. Stiskněte klávesy <^> nebo <v>, abyste nastavili hodnoty nahoru/dolů.
- D. Stiskněte klávesu <ST./SP.>, abyste zahájili cvičení. Během cvičení se odpor automaticky upraví na cílový srdeční tep.
- E. Pokud byla nastavena nějaká položka (ČAS, VZDÁLENOST a KALORIE), tato položka se během cvičení zobrazí jako odpočítávání. Jakmile dosáhne 0, trénink se automaticky zastaví se zvukovým signálem „DI DI“.
- F. Během tréninku můžete stisknout klávesu <ST./SP.>, abyste zastavili zařízení.

POZNÁMKA! Během cvičení byste měli nosit bezdrátový hrudní pás. Pokud zařízení nedetekuje hodnotu srdečního tepu, odpor se nebude automaticky měnit, ale cvičení může stále pokračovat.



UŽIVATELSKÝ PROGRAM (PROGRAM 19 - 22)

1. Stiskněte klávesy <^> nebo <v>, abyste vybrali režim U1 ~ U4.
2. Stiskněte klávesu <ST./SP.>, abyste zahájili cvičení, nebo stiskněte klávesu <ENTER>, abyste přešli do režimu nastavení.
3. V režimu nastavení je pořadí nastavení následující: ČAS -> VZDÁLENOST -> KALORIE -> POČTY -> VĚK -> ODPOČET SILY KAŽDÉHO SLUPCE.
4. Stiskněte klávesy <^> nebo <v> pro úpravu nahoru/dolů a stiskněte klávesu <ENTER>, abyste vybrali další položku.
5. Stiskněte klávesu <ST./SP.>, abyste zahájili cvičení. Během cvičení se odpor automaticky upraví podle cílového srdečního tepu.
6. Pokud byla nastavena nějaká položka (ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE a POČTY), tato položka se během tréninku zobrazí jako odpočítávání. Jakmile dosáhne 0, cvičení se automaticky zastaví se zvukovým signálem „DI DI“.
7. Během tréninku můžete stisknout klávesu <ST./SP.>, abyste zastavili zařízení.



RECOVERY

POZNÁMKA! Během tohoto tréninku je povinné nosit hrudní pás na srdeční tep.

1. Během tréninku, když přístroj zobrazuje hodnotu srdečního tepu, stiskněte tlačítko <RECOVERY>, abyste pokračovali ve sledování srdečního tepu.
2. Když ČAS zobrazuje „0:60“ (sekundy), začněte odpočítávat od 60 sekund; v této době systém spustí test.
3. Když ČAS odpočítá na „0:00“, hlavní okno přístroje zobrazuje F1 ~ F6, což indikuje úroveň zotavení srdečního tepu.
4. Doporučuje se testovat srdeční tep během cvičení v rozmezí aerobního srdečního tepu, aby nedošlo k ovlivnění výsledků testu, pokud je hodnota příliš vysoká nebo příliš nízká.

F1 = 1.0	Best
1.0 < F2 < 2.0	Better
2.0 < F3 < 2.9	Good
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Slightly poor
F6 = 6.0	Poor



BLUETOOTH APLIKACE

1. Zapněte Bluetooth na mobilním telefonu nebo tabletu a spusťte aplikaci FitShow, poté klikněte na „Hledat zařízení“.
2. Vyberte zařízení a klikněte na „Připojit“. V tuto chvíli se ikona Bluetooth na displeji přístroje rozsvítí.
3. Vstupte do cvičebního režimu výběru scény.
4. Klikněte na tlačítko „START“, abyste zahájili cvičení.
5. Můžete vybrat funkci „Ovládání“ a povolit aplikaci, aby ovládala vaše zařízení a získala všechny informace v aplikaci.
6. Klikněte na tlačítko „Stop“, abyste zastavili cvičení a nahráli informace.

POZNÁMKA! Pokud po připojení k aplikaci dojde k zablokování, prosím znovu připojte aplikaci.

Můžete také stisknout tlačítko „RESET“, abyste zařízení resetovali, a poté se znovu připojit

NOŠENÍ HRUDNÍHO PÁSMA

Tento produkt je kompatibilní se standardními bezdrátovými monitory srdečního tepu na frekvenci 5,3 kHz. Během tréninku se srdeční tep zobrazí na displeji, když máte na sobě hrudní pás. Pro přesné měření musí být hrudní pás v přímém kontaktu s vaší pokožkou. Po nasazení hrudního pásu se dívejte na konzolu alespoň 15 sekund. To umožní přijímači v konzole rozpoznat signál z hrudního pásu.

1. Jemně navlhčete zadní stranu pásu vodou z kohoutku (Obrázek A).

DŮLEŽITÉ! Nepoužívejte deionizovanou vodu. Neobsahuje správné minerály a soli potřebné k vedení elektrických impulsů.

2. Upravte pás a upevněte ho kolem hrudníku. Pás by měl být pevný, ale nesmí být omezující (Obrázek B).
3. Ujistěte se, že je hrudní pás správně orientován, leží vodorovně přes váš hrudník a je uprostřed hrudníku (Obrázek C).



Diagram A



Diagram B



Diagram C

4. Když jsou tyto kroky dokončeny, jste připraveni sledovat svůj srdeční tep.

TRÉNINK PODLE SRDEČNÍHO TEPU

BEZDRÁTOVÝ MONITOR SRDEČNÍHO TEPU (5 kHz)

Tento fitness stroj VirtuFit je vybaven bezdrátovým přijímačem srdečního tepu. Pro měření srdečního tepu pomocí bezdrátového monitoru srdečního tepu používejte monitor, který pracuje na frekvenci 5 kHz. U bezdrátového monitoru srdečního tepu je důležité, aby byly elektrody mírně vlhké a aby monitor dobře seděl na vašem těle. Odkazujte na uživatelskou příručku vašeho monitoru srdečního tepu pro správné pokyny. Nesprávné použití monitoru srdečního tepu může vést k abnormálním hodnotám.

POZNÁMKA!

Bezdrátový přenosník srdečního tepu není součástí tohoto fitness vybavení. Kontaktujte svého prodejce pro zakoupení.

Nepoužívejte bezdrátový senzor srdečního tepu v kombinaci s ručními senzory pulzu, aby se předešlo chybám.

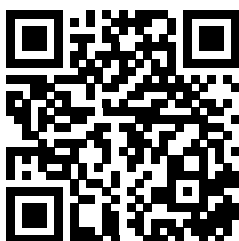
VAROVÁNÍ

- Poradte se s lékařem, pokud máte kardiostimulátor, před použitím bezdrátového přenosníku srdečního tepu.
- Jestliže se v jedné místnosti nachází více než jedno zařízení pro měření srdečního tepu, ujistěte se, že dodržujete vzdálenost od ostatních zařízení, abyste předešli nepřesným měřením nebo chybám.
- Vždy se snažte udržovat bezdrátový přenosník srdečního tepu v blízkosti 1 metru od konzoly.
- Vždy noste bezdrátový přenosník srdečního tepu přímo na těle pod oblečením.

POKYNY

1. Pro skenování QR kódu je vyžadována aplikace pro skenování QR kódů, kterou lze stáhnout na telefon nebo tablet s Androidem nebo iOS. Tato aplikace je k dispozici v App Store nebo Google Play Store.
2. Naskenujte jeden z níže uvedených QR kódů, abyste se přímo dostali na místo v App Store nebo Google Play Store, kde je aplikace umístěna a lze ji stáhnout.
3. Naskenujte QR kód vpravo, abyste se dostali k uživatelské příručce aplikace. Příručka popisuje krok za krokem, jak by se měla aplikace připojit k zařízení, jak aplikace funguje a jaké jsou možnosti.

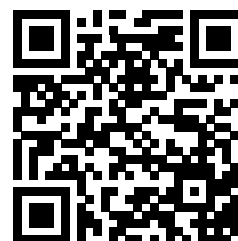
FITSHOW



APP STORE
FITSHOW

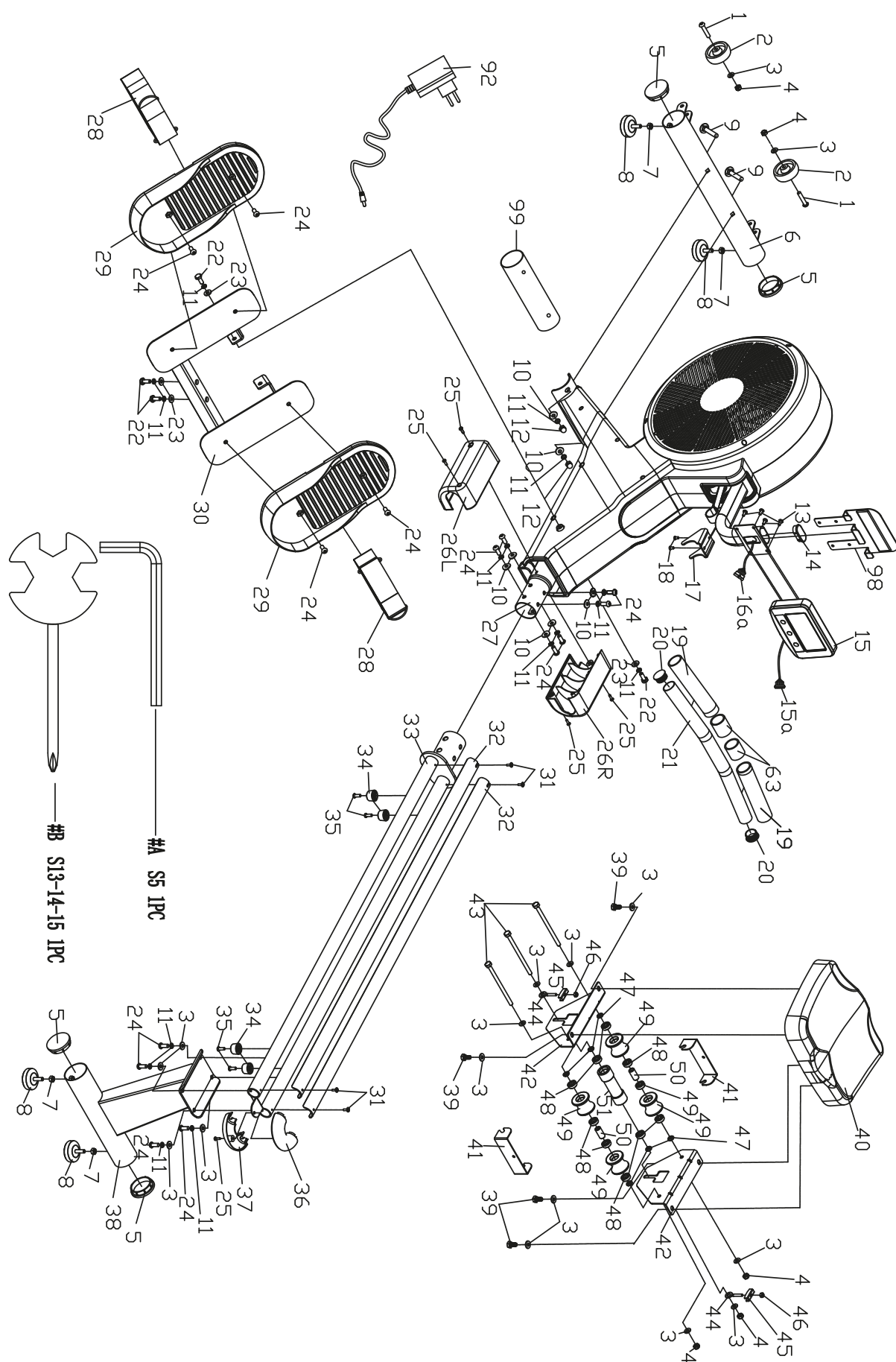


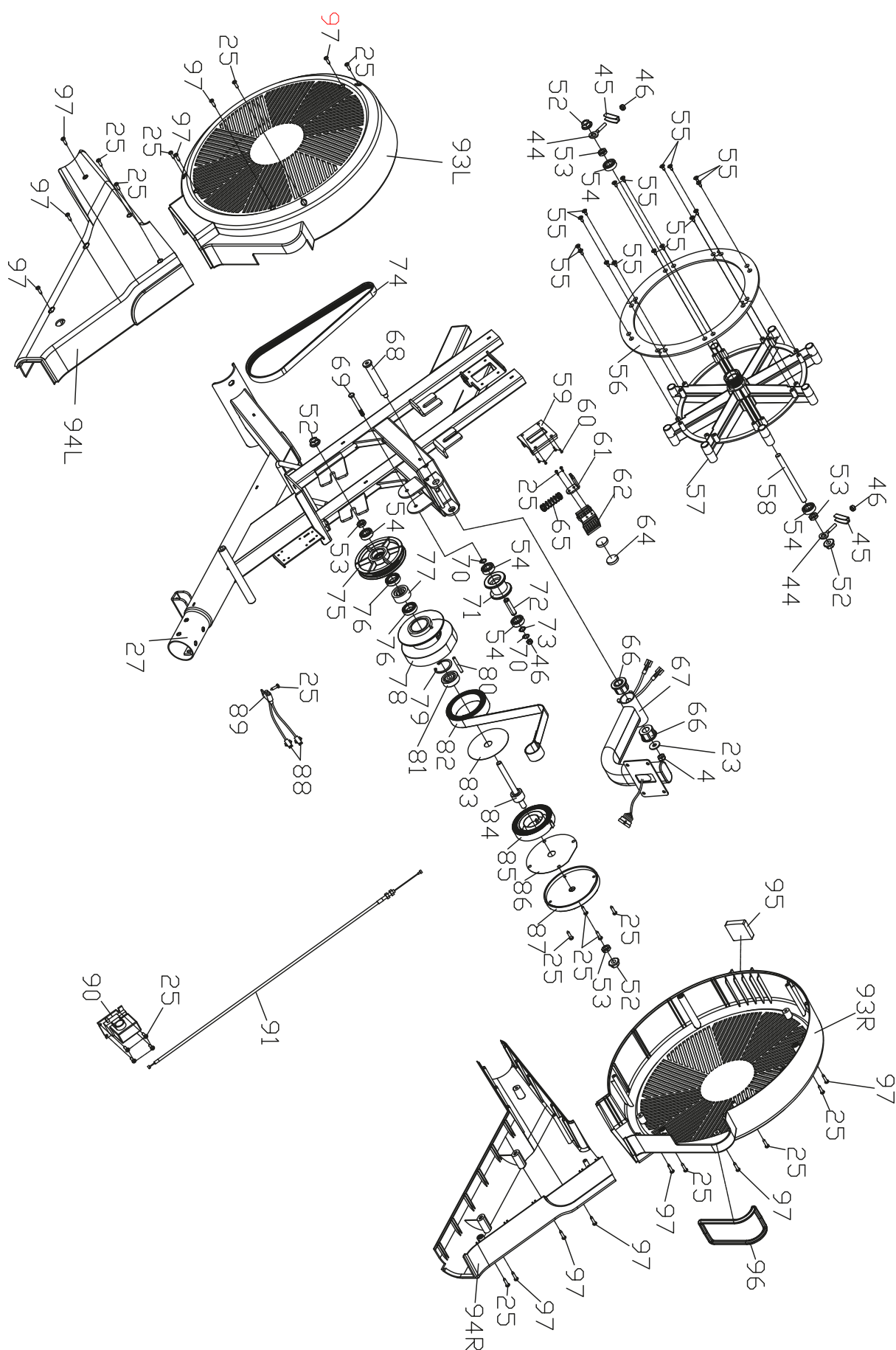
GOOGLE PLAY
FITSHOW



**UŽIVATELSKÝ
MANUÁL**
FITSHOW

*VirtuFit neposkytuje služby pro fitness aplikace, jako jsou Kinomap, iConsole, FitShow atd.
Pokud máte jakékoli problémy s fitness aplikací, obraťte se prosím na příslušného vývojáře aplikace.*





#	POPIS	POČET
1	Šroub M8*42*15*S6	2
2	Kolečko pro přesun	2
3	Podložka d8*Φ16*1.5	16
4	Nylonová matka M8*H7.5*S13	6
5	Koncovka Φ60.5*17	4
6	Přední spodní trubka	1
7	Matka M8	4
8	Nastavitelná noha Φ52*18	4
9	Šroub M8*73*20*H5	2
10	Oblouková podložka d8*Φ20*2*R30	8
11	Pružinová podložka d8	12
12	Matka M8	2
13	Šroub M5*10	4
14	Koncovka	1
15	Počítač	1
16	Hlavní kabel	2
17	Držák Madla	1
18	Šroub M5×10×Φ8.5	2
19	Pěnové madlo	2
20	Koncovka Φ32*17	2
21	Madlo	1
22	Šroub M8*20*S13	4
23	Podložka d8*Φ20*2	5
24	Šroub M8*20*S5*φ13	11
25	Šroub ST4.2*16*Φ8	24
26	Kryt L+P	1 pár
27	Hlavní rám	1
28	Popruh pedálu	2
29	Pedál	2
30	Pedálová deska	1

#	POPIS	POČET
31	Šroub M5*10	4
32	Kolejnice	2
33	Kolejnice	1
34	Limiter	4
35	Šroub M6*16*φ10	4
36	Vrchní kryt kolejnice	1
37	Spodní kryt kolejnice	1
38	Zední vzpěra	1
39	Šroub M8*16*S14	4
40	Sedadlo	1
41	Držák	2
42	Podpěra sedadla	2
43	Šroub M8*135*15*S14	3
44	Šroub M6*40*Φ10*2.5	4
45	Držák	4
46	Nylonová matka M6*H6*S10	5
47	Distanční podložka d8*Φ15*4	6
48	Ložisko 608Z	10
49	Váleček Φ45*38*Φ22	4
50	Distanční podložka Φ14*Φ8.3*30	2
51	Váleček Φ33*106*Φ22	1
52	Matka M10*1*H9.5*S15	4
53	Matka M10*1*H5*S17	4
54	Ložisko 6000-2RS	5
55	Šroub ST4.2*13*φ7	16
56	Hliníkový plíšek	4
57	Větrák	1
58	Osa setrvačníku	1
59	Magnetická podložka	1
60	Samovrtný šroub s křížovou hlavou	4

#	POPIS	POČET
61	Držák kabelu	1
62	Magnetická deska	1
63	Gumový kroužek	2
64	Magnet Ø24*5	2
65	Pružina Ø1.5*Ø15*63*N12	1
66	Vymezovací vložka Ø32*3.3*Ø28*16*Ø14	2
67	Sloupek počítače	1
68	Kolíček Ø14*81.5*M8*S6	1
69	Šroub M6*55*15*S10	1
70	Podložka d10	2
71	Kladka Ø45*35	1
72	Upevňovací osa pro řemen	1
73	Vlnová podložka d10	1
74	Řemen	1
75	Kladka	1
76	Ložisko 16003-2RS	2
77	Ložisko Ø35*d17*16	1
78	Kladka	1
79	Podložka d35	1
80	Upevňovací osa pro řemen	1
81	Ložisko 6300-2RS	1
82	Řemen	1
83	Plastový disk pro kladku	1
84	Osa kladky	1
85	Pružina	1
86	Vnější plastový disk pro kladku	1
87	Vnější kryt kladky	1
88	Čidlo	2
89	Držák čidla	1
90	Motor	1

#	POPIS	POČET
91	Lanko	1
92	Adaptér	1
93	Přední kryt L+P	1pair
94	Zadní kryt L+P	1pair
95	Podložka podpory krytu	1
96	Gumový kroužek	1
97	Šroub ST4.2*16*Ø8	12
98	Držák tabletu	1
99	Papírová trubka	1
A	Imbusový klíč S5	1
B	Klíč S13-14-15	1

Úspěšný cvičební program se skládá z rozcvičky, aerobního cvičení a zklidnění. Celý program provádějte alespoň dvakrát a nejlépe třikrát týdně, přičemž si dejte den pauzu mezi tréninky. Po několika měsících můžete zvýšit počet tréninků na čtyřikrát nebo pětkrát týdně.

ROZVIČKA

Účelem rozcvičky je připravit vaše tělo na cvičení a minimalizovat riziko zranění. Rozcvičujte se dvě až pět minut před silovým tréninkem nebo aerobním cvičením. Provádějte aktivity, které zvyšují váš srdeční tep a prohřívají pracující svaly. Mezi tyto aktivity mohou patřit rychlá chůze, jogging, skákání přes švihadlo, jumping jacks a běh na místě.

PROTAŽENÍ

Protahování, když jsou vaše svaly prohřáté po řádné rozcvičce a znovu po silovém nebo aerobním tréninku, je velmi důležité. Svaly se v těchto okamžicích snadněji protahují díky zvýšené teplotě, což výrazně snižuje riziko zranění. Protahování by mělo trvat 15 až 30 sekund.



ZKLIDNĚNÍ

Účelem zklidnění je vrátit tělo do jeho normálního nebo téměř normálního klidového stavu na konci každé cvičební lekce. Správné zklidnění postupně snižuje srdeční frekvenci a umožňuje krvi vrátit se zpět do srdce.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	32 - 33
ZOZNAM DIELOV	34
POKYNY PRE MONTÁŽ	35 - 41
POKYNY NA NASTAVENIE	42
ÚDRŽBA	43
RIEŠENIE PROBLÉMOV	44
OVLÁDACÍ PANEL	45 - 53
POKYNY NA PODANIE ŽIADOSTI	54
TECHNICKÝ VÝKRES	55 - 56
ZOZNAM DIELOV	57 - 58
POKYNY K TRÉNINGU	59

VAROVANIE:

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo s predchádzajúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Toto zariadenie nepoužívajte bez riadne nasadených krytov, pretože pohyblivé časti môžu v prípade ich odkrytia predstavovať riziko vážneho poranenia.

POZOR

- Pred inštaláciou a používaním zariadenia je dôležité prečítať si celý tento návod. Bezpečné a efektívne používanie je možné dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zmontované, udržiavané a používané. Je vašou povinnosťou zabezpečiť, aby všetci používatelia zariadenia poznali všetky upozornenia a bezpečnostné opatrenia.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojím lekárom, či nemáte nejaké zdravotné alebo fyzické ťažkosti, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám brániť v správnom používaní zariadenia. Konzultácia s lekárom je nevyhnutná, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Venujte pozornosť signálom svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak pocítite niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, motanie hlavy, závraty alebo pocit nevoľnosti. Ak sa vás objaví niektorý z týchto príznakov, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom, než budete pokračovať v cvičebnom programe.
- Zabráňte prístupu detí a domácich zvierat k zariadeniu. Zariadenie je určené len na používanie dospelými osobami.
- Zariadenie používajte na pevnom, rovnom a hladkom povrchu s ochranným krytom na podlahe alebo koberci. Na zaistenie bezpečnosti by mal byť okolo zariadenia voľný priestor aspoň 0,5 metra.
- Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú matice a skrutky pevne utiahnuté.
- Bezpečnosť zariadenia možno zabezpečiť len pravidelnou kontrolou jeho stavu.

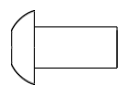
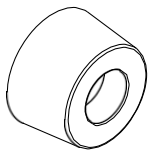
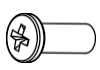
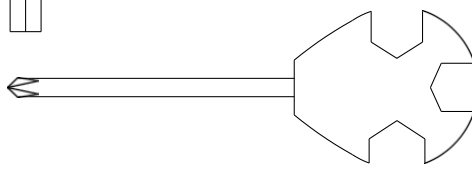
- Zariadenie vždy používajte podľa pokynov. Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia nájdete akékoľvek chybné časti alebo ak počas používania počujete zo zariadenia vychádzať neobvyklé zvuky, okamžite ho zastavte. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.
- Pri používaní zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré zachytiť o zariadenie alebo ktoré by mohlo obmedzovať alebo brániť v pohybe.
- Maximálna hmotnosť používateľa je 115 kg. Brzdná schopnosť je nezávislá od rýchlosti.
- Zariadenie nie je určené na terapeutické použitie.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte správne techniky zdvíhania a/alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc.
- Za základným rámom udržiavajte priestor aspoň 1 až 2 metre, aby ste predišli prípadným nehodám!
- Zariadenie umiestnite na čistý a rovný povrch. Zariadenie neumiestňujte na hrubý koberec.
- Zariadenie je určené na používanie v interiéri a nie je určené na používanie v exteriéri, aby sa zabránilo jeho poškodeniu. Udržujte skladovací priestor suchý, čistý a rovný. Používanie zariadenia na iné účely ako na tréning je zakázané.
- Stroj používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Stroj skladujte len pri teplote okolia od 5 °C do 45 °C.

Záruka sa nevzťahuje na reklamácie, ak je príčinou závady:

- Údržba, inštalácia a opravy, ktoré nevykonáva oficiálny predajca.
- V prípade nesprávneho používania, zanedbania a/alebo nedostatočnej údržby.
- Nedodržanie pokynov výrobcu na údržbu (pozri priložené pokyny).

NÁSTROJE

Po otvorení škatule v nej nájdete tieto nástroje:

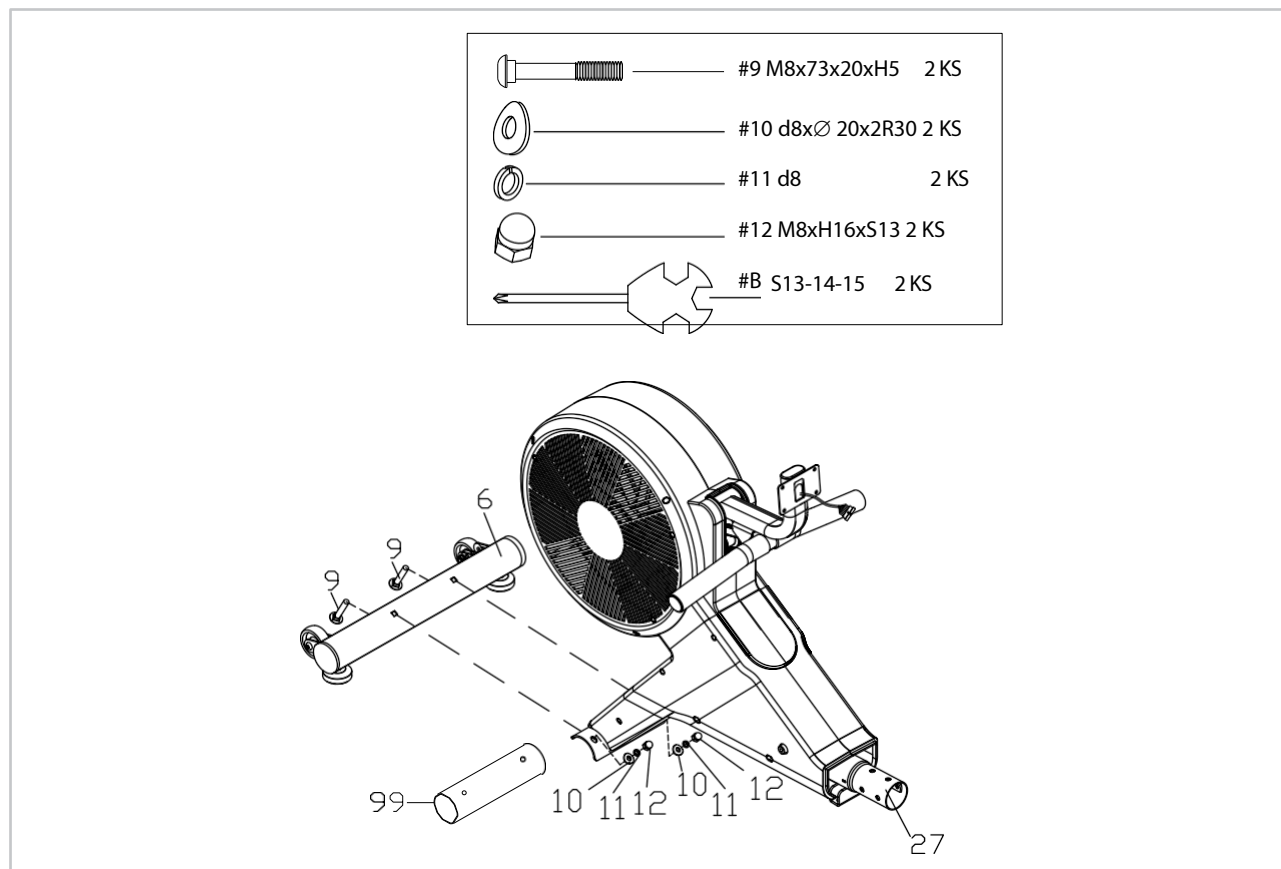
	_____	#3 d8xØ 16x1,5	4 ks
	_____	#11 d8	4 ks
	_____	#24 M8x20xS5	4 ks
	_____	#34Ø 27xØ 23x16x 6Ø	2 ks
	_____	#35 M6x16xØ 10	2 ks
	_____	#A S5	1 ks
	_____	#B S13-14-15	1 ks

Chýbajúce časti: Ak si myslíte, že vám v balení chýbajú niektoré časti, dôkladne skontrolujte polystyrén a veslovací trenažér. Niektoré diely (skrutky, skrutky atď.) sú už pripevnené k veslovaciemu trenažéru alebo sú vo vnútri trenažéra.

Chybové hlásenie: Skontrolujte, či sú všetky káble starostlivo pripojené. Hliníkové nožičky sú veľmi citlivé a musia zostať rovné. Zobrazuje sa po zostavení veslovacieho trenažéra chybové hlásenie? Potom musíte tieto hliníkové nohy znovu narovnať, čo môže spôsobiť, že chybové hlásenie zmizne.

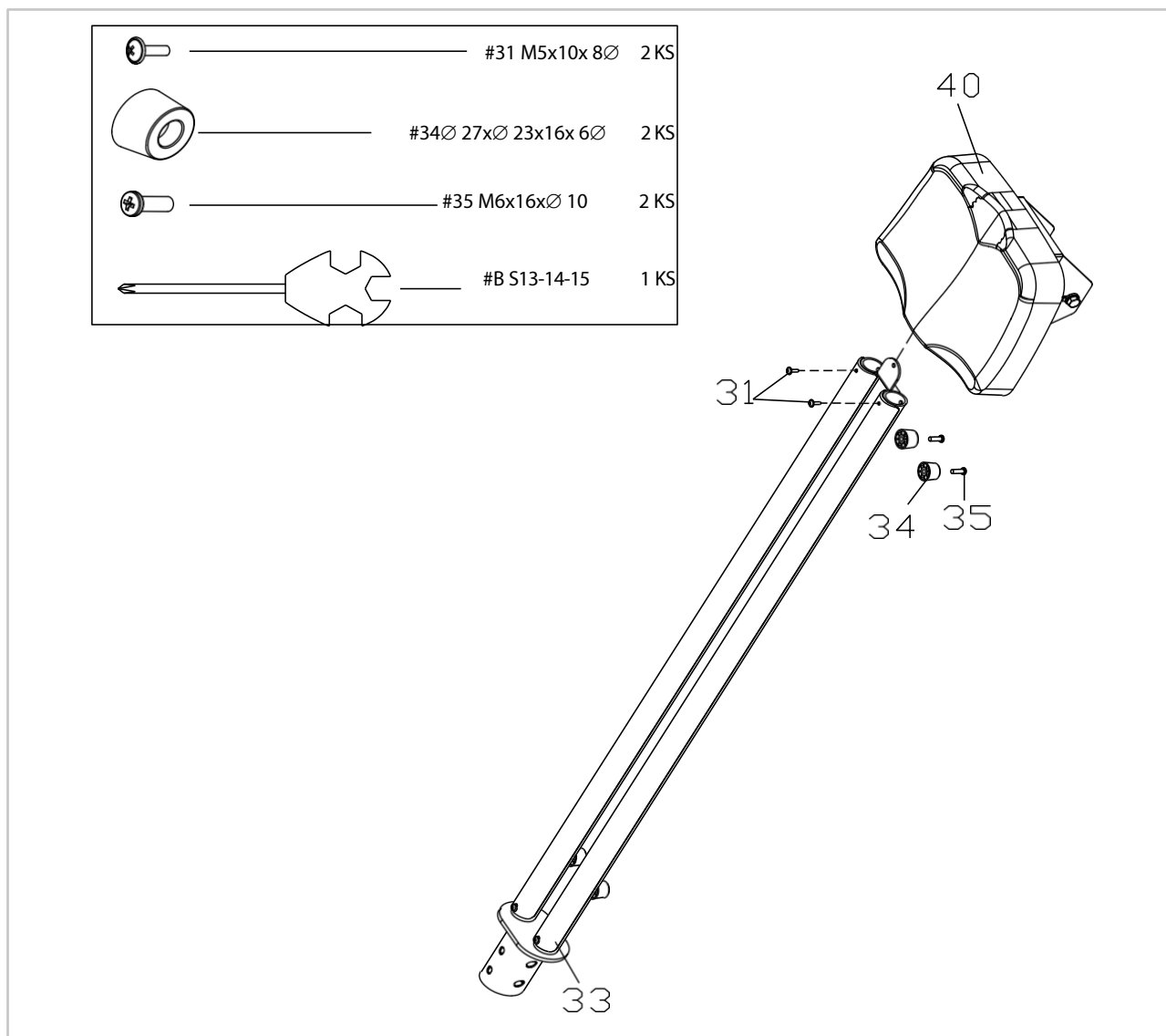
Imbusové skrutky: veslovací trenažér obsahuje imbusové skrutky, pred použitím sily na skrutku sa uistite, že je imbusový kľúč pevne zasunutý do skrutky. Zabráňte tak otáčaniu hlavy imbusovej skrutky.

KROK 1



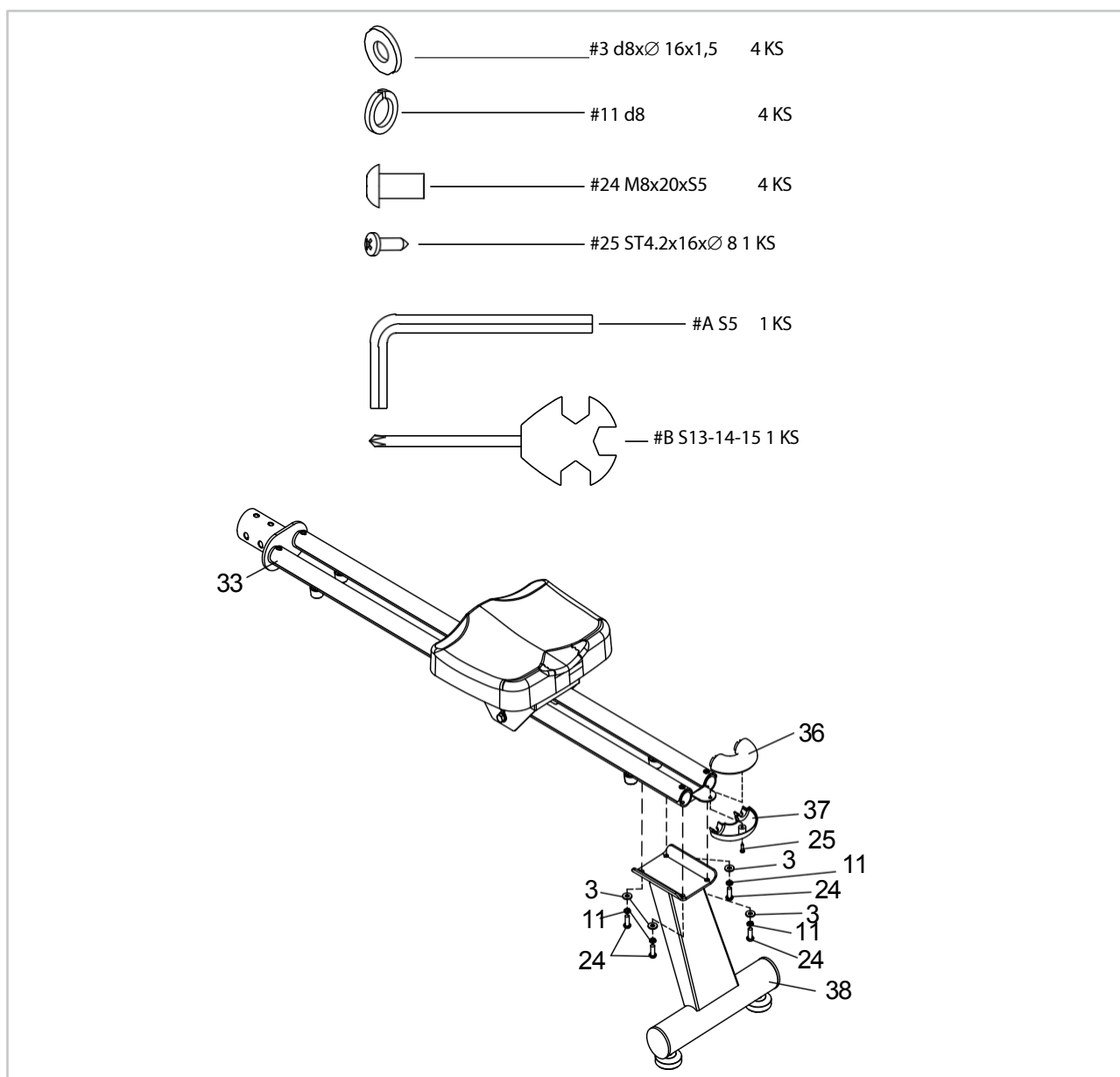
- Odstráňte 2 skrutky (9), 2 oblúkové podložky (10), 2 pružné podložky (11), 2 poistné matice (12) a papierovú rúrk (99) z hlavného rámu (27) pomocou kľúča (B), potom pripevnite predný stabilizátor (6) k hlavnému rámu (27) pomocou 2 skrutiek (9), 2 oblúkových podložiek (10), 2 pružných podložiek (11) a 2 poistných matíc (12) pomocou kľúča (B).

KROK 2



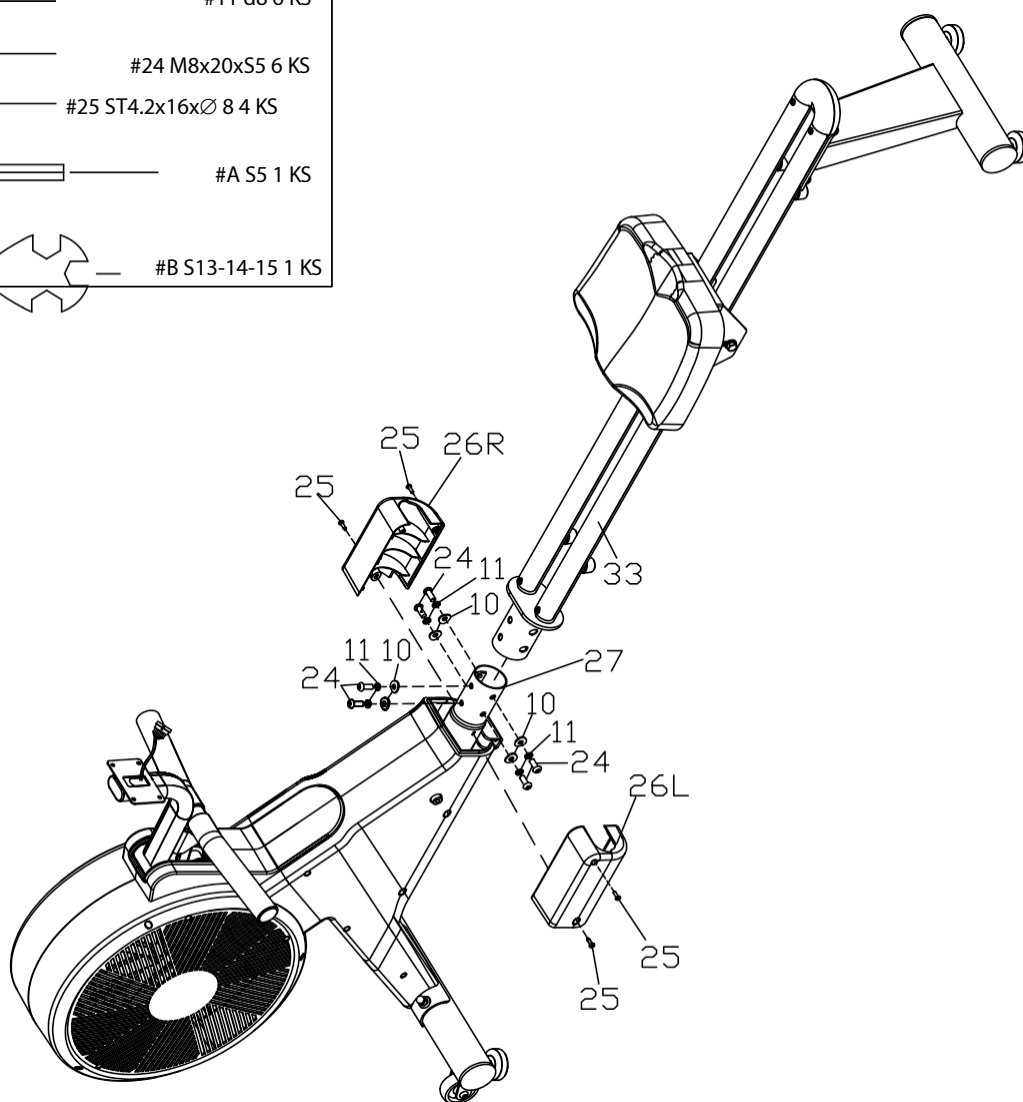
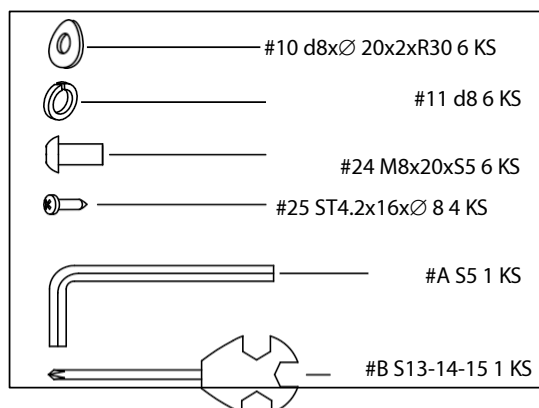
- Pomocou kľúča (B) odstráňte 2 skrutky (31) z lišty (33);
- Zasuňte sedadlo (40) do koľajnice (33);
- Pomocou kľúča (B) pripevnite časť koľajnice (32) k koľajnici (33) pomocou 2 skrutiek (31);
- Pripevnite zarážku (34) k lište (33) pomocou 2 skrutiek (35) pomocou kľúča (B).

KROK 3



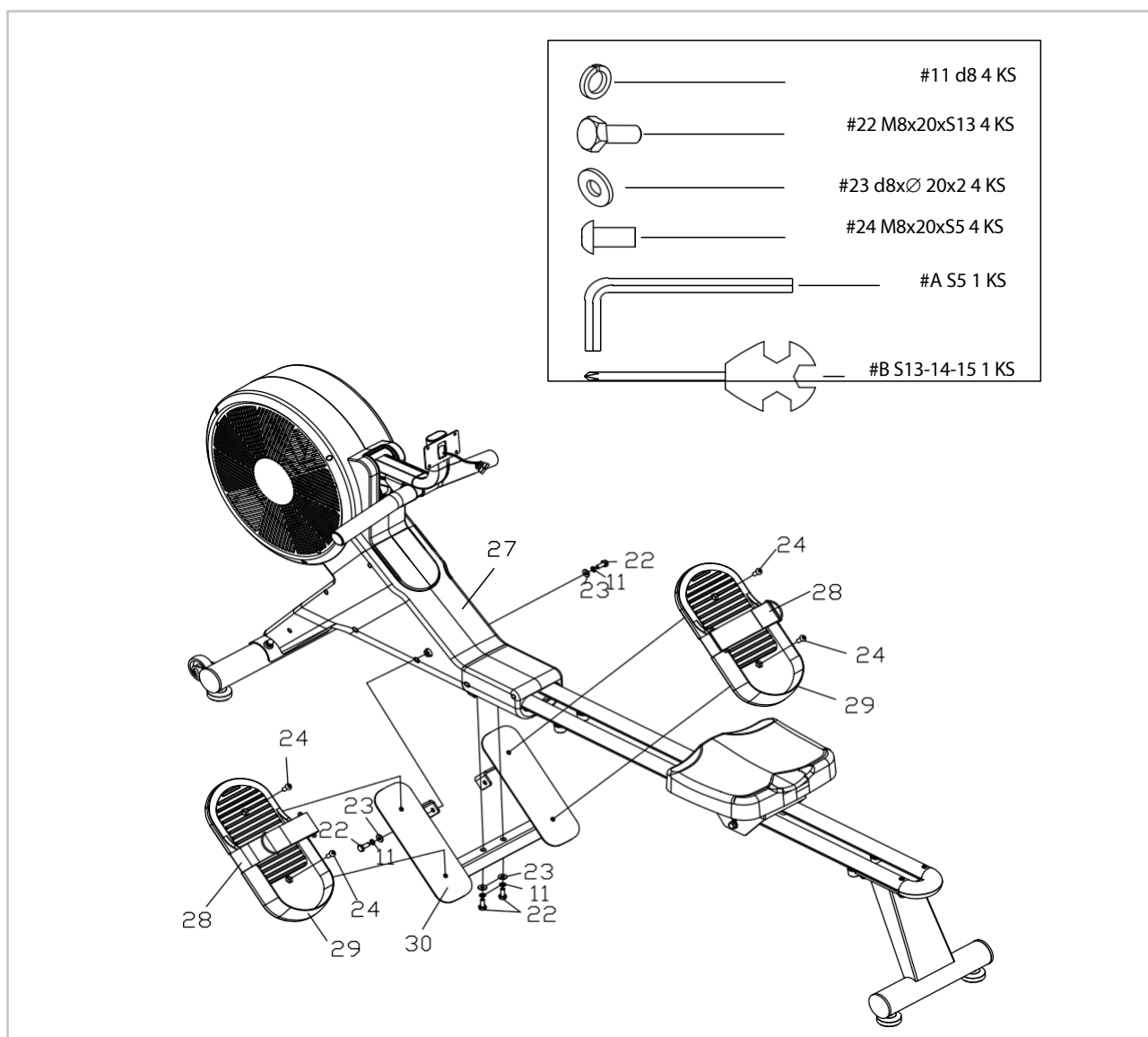
- Pomocou kľúča (B) odstráňte 1 skrutku (25) z horného a dolného krytu koľajnice (36 a 37);
- Pomocou kľúča (B) pripevnite horný a dolný kryt koľajnice (36 a 37) k koľajnici (33) pomocou 1 skrutky (25);
- Pripevnite zadnú oporu (38) k spodnej časti koľajnice (33) pomocou 4 podložiek (3), 4 pružinových podložiek (11) a 4 skrutiek (24) pomocou kľúča (A).

KROK 4



- Pomocou kľúča (A) odstráňte 6 oblúkových podložiek (10), 6 pružných podložiek (11) a 6 skrutiek (24) z hlavného rámu (27); pomocou kľúča (B) odstráňte 4 skrutky (25) z krytu (26L/R) a hlavného rámu (27);
- Otočením hlavného rámu (27) pripevnite koľajnici (33) k hlavnému rámu (27), potom ju zaistite pomocou 6 oblúkových podložiek (10), 6 pružných podložiek (11) a 6 skrutiek (24) pomocou kľúča (A);
- Pripevnite kryt (26L/R) k hlavnému rámu (27) pomocou 4 skrutiek (25) pomocou kľúča (B).

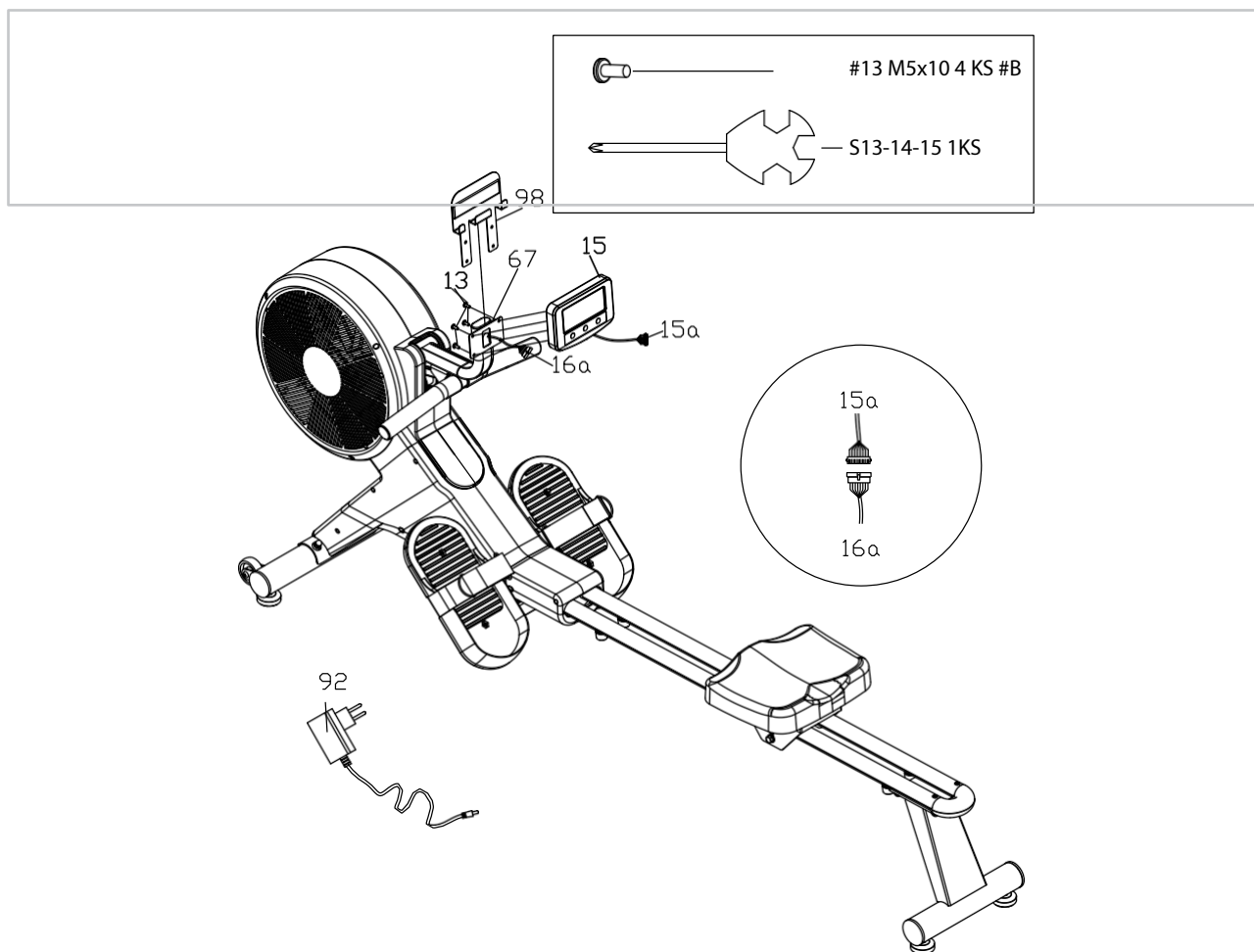
KROK 5



- Pomocou kľúča (B) odstráňte z hlavného rámu (27) 4 pružné podložky (11), 4 skrutky (22) a 4 podložky (23);
- Pripevnite dosku pedálov (30) k hlavnému rámu (27) pomocou 4 pružných podložiek (11), 4 skrutky (22) a 4 podložky (23) pomocou kľúča (B);
- Pripevnite pedál (29) k doske pedálu (30) pomocou 4 skrutiek (24) pomocou kľúča (A).

POZNÁMKA! Pedálový remienok (28) musí byť umiestnený v dlhej drážke na spodnej strane pedálu (29) a pedál (29) nesmie vyvíjať tlak na pedálový remienok (28), aby sa pedálový remienok (28) mohol voľne pohybovať hore a dole.

KROK 6

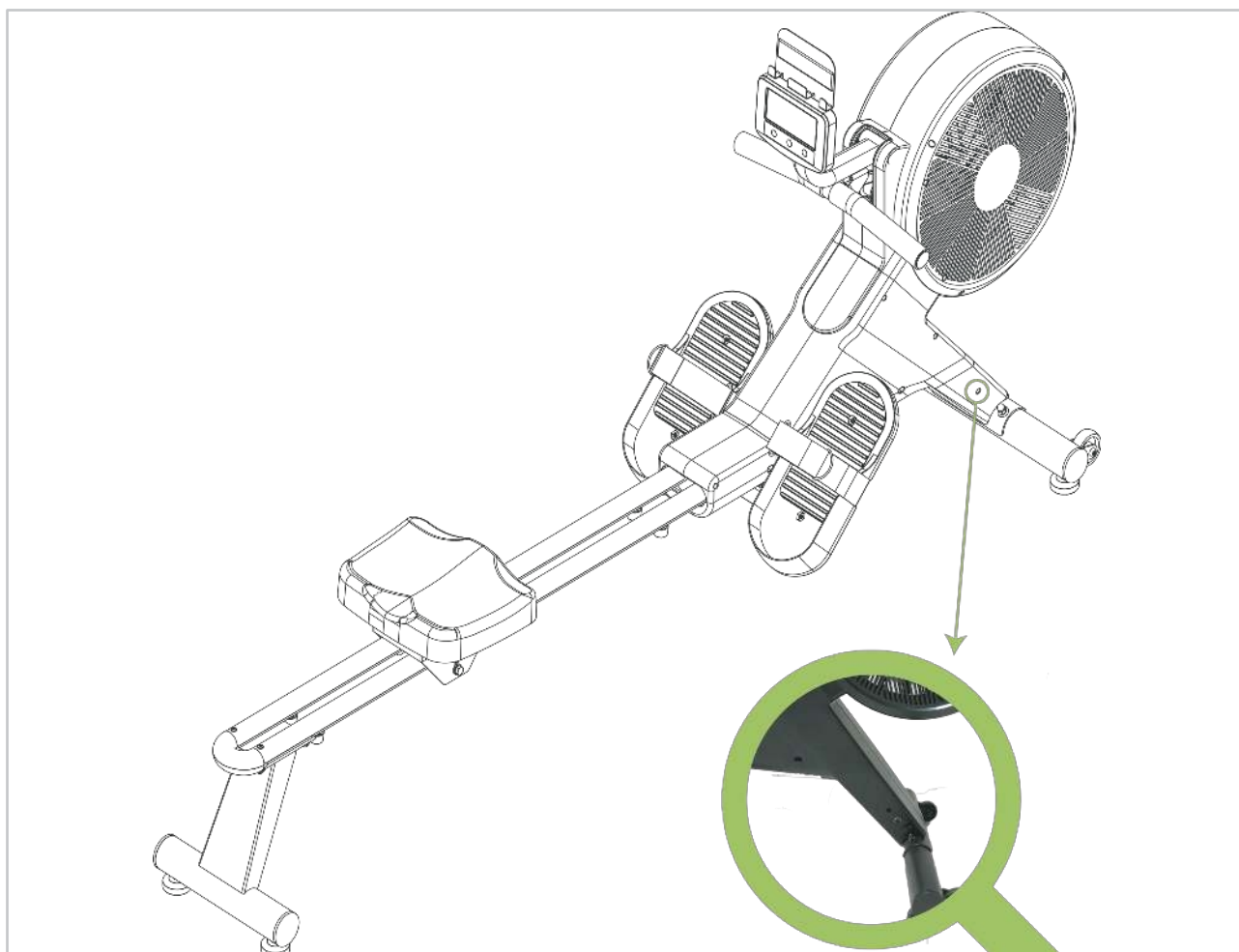


- Zasuňte počítač (33) na miesto (D) a vyberte počítač (33) z ochranného krytu (43).
- Vytiahnite kábel (16a) z konektora konzoly (67) a potom ho pripojte k vodičom konzoly (15a). Potom tieto vodiče opäť pripojte ku konektoru konzoly (67);
- Umiestnite držiak (15) na držiak tabletu (98);
- Pripevnite držiak (15) a držiak tabletu (98) k stĺpiku držiaka (67) pomocou 4 skrutiek (15) a kľúča (B);
- Pripojte kábel adaptéra (92) k prednej časti hlavného rámu a zapojte adaptér do elektrickej zásuvky.

POZOR! Odpojte napájací zdroj, ak zariadenie nepoužívate dlhšiu dobu.

Viac informácií nájdete na stránke <https://virtufit.nl/service/faq/>.

NAPÁJANIE



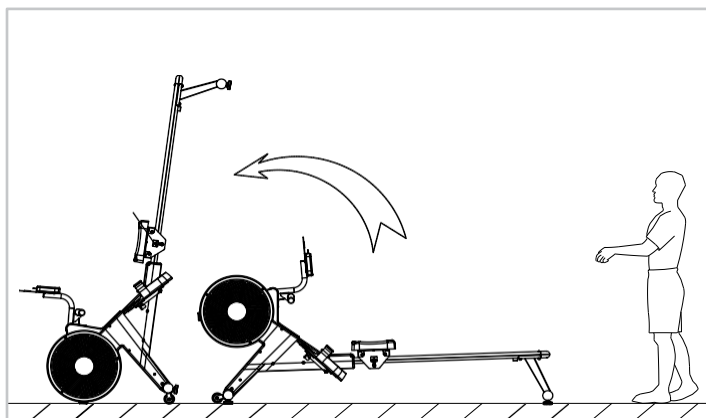
- Konektor napájania sa nachádza na prednej strane zariadenia (pozri obrázok). Pripojte adaptér k napájaciemu konektoru a zapojte ho do elektrickej siete. Zariadenie teraz môžete používať.
- Stroj nepoužívajte, kým nie je kompletne zostavený a skontrolovaný z hľadiska správnej činnosti v súlade s návodom na použitie.
- Skontrolujte svoje zariadenie, aby ste sa uistili, že je všetko bezpečne pripevnené a že sú jednotlivé komponenty správne zmontované.

POZNÁMKA: Skladujte zariadenie na suchom mieste, mimo dosahu detí a rušných priestorov, ako je znázornené na obrázku. Uistite sa, že je zariadenie bezpečné a nemôže spadnúť na malé zvieratá alebo deti.

PRESÚVANIE TRÉNERA

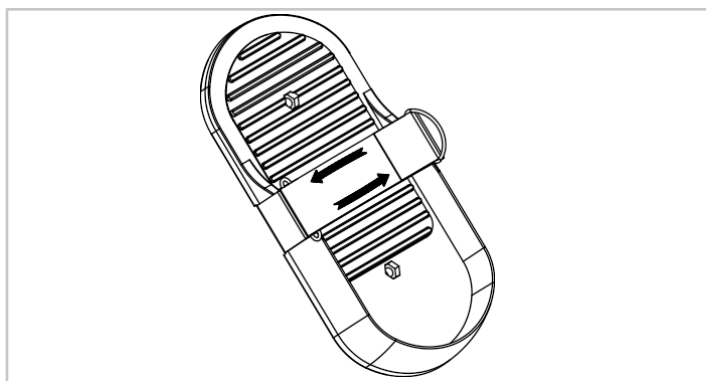
Ak chcete zariadenie premiestniť, zdvihnite zadný stabilizátor (38), kým sa prepravné kolesá na prednom stabilizátore (6) nedotknú zeme. Keď sú kolieska na zemi, môžete zariadenie ľahko presunúť na požadované miesto.

POZOR! Sedadlo sa bude sklzávať, keď bude zariadenie vzpriamené.



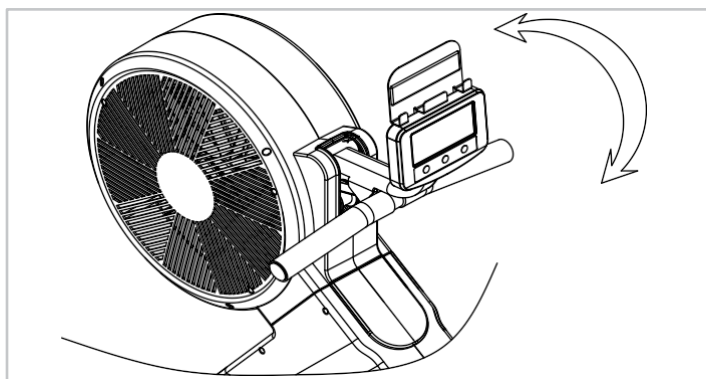
NASTAVENIA PEDÁLOV

Popruhy na pedáloch sú nastaviteľné a možno ich prispôbiť veľkosti chodidla používateľa.



NASTAVITEĽNÁ KONZOLA

Konzola (displej) je nastaviteľná, takže môžete trénovať v správnej polohe a vždy vidieť na displej.



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 sú poškodené, sa musia pred ďalším používaním vymeniť. Veslovací тренаžér by sa mal používať len v interiéri a mal by sa skladovať; dlhodobé vystavenie poveternostným vplyvom a zmenám teploty/vlhkosti môže mať vážny vplyv na elektrické komponenty a pohyblivé časti veslovacieho тренаžéra.

DENNÁ ÚDRŽBA

- Po každom použití ho vyčistite a odstráňte pot. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a zabezpečte, aby zariadenie zostalo bez vlhkosti.
- Skontrolujte, či sú rozchod a kolesá pod sedadlom zbavené prachu a nečistôt.

POLROČNÁ ÚDRŽBA

- Skontrolujte všetky skrutky a matice vo vzťahu k pohyblivým častiam zariadenia a podľa potreby ich dotiahnite.
- Skontrolujte pohyblivosť pohyblivých častí a komponentov používaného zariadenia, v prípade potreby použite silikónový sprej.

ČISTENIE

VAROVANIE

Pred čistením zariadenia sa uistite, že je vypnuté napájanie.

Údržba: pravidelné čistenie zariadenia predĺži životnosť veslovacieho . Veslovací udržiavajte v čistote pravidelným odstraňovaním prachu.

Taktiež noste čistú obuv, aby ste znížili riziko znečistenia veslovacieho . Aspoň raz ročne odstráňte kryt a vysajte priestor pod ním.

Na displeji sa nezobrazujú žiadne hodnoty

Ak sa na displeji nezobrazujú žiadne hodnoty, skúste skontrolovať káble snímača a káble na zadnej strane displeja. Ak to stále nefunguje, môžete snímač mierne posunúť.

Trenažér pípa

Skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne utiahnuté. V prípade potreby použite silikónový sprej.

Skontrolujte aj kolesá pod sedadlom.

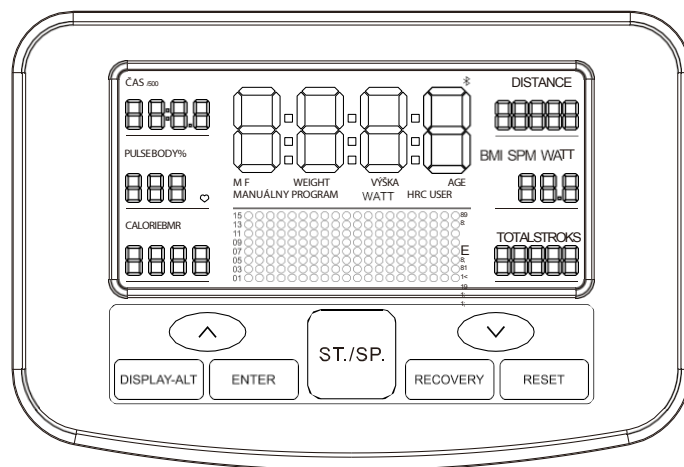
CHYBOVÉ HLÁSENIA

KÓD	MOŽNÁ PRÍČINA	KONTROLA	RIEŠENIE
E1	Motor nefunguje správne	Je zástrčka kábla motora správne zasunutá do zásuvky alebo nie?	Zapojte do zásuvky, prípadne výmena motora
	Prerušenie kábla v stroji	Skontrolujte, či kábel nie je poškodený	Vymeňte kábel
	Displej nemá zodpovedajúci riadiaci signál pre motor		Výmena konzoly
E2	Po spustení testu v režime testovania telesného tuku sa snímač srdcovej frekvencie čo najskôr nedrží v ruke.		Snímač srdcovej podržte rukou do 3 sekúnd od spustenia testu.
	Na displeji sa nemôže zobraziť hodnota srdcovej frekvencie.	Zobrazuje sa srdcová frekvencia aj v iných režimoch?	Ak sa hodnota srdcovej frekvencie nezobrazuje v iných režimoch, vymeňte displej; ak sa hodnota stále nezobrazuje, vymeňte kábel snímača srdcovej frekvencie.

POZNÁMKY!

- Tento displej musí byť vybavený napájacím adaptérom 9 V/1 A. Keď sa na displeji zobrazí abnormálne zobrazenie, odpojte ho a znovu pripojte.
- Bez akejkoľvek operácie prejde konzola po piatich minútach do pohotovostného režimu.

KONZOLA



TLAČIDLO	FUNKCIE
DISPLAY-ALT	Vyberte funkciu a tá sa zobrazí v hlavnom okne.
ENTER	Počas tréningu: Prepínajte medzi ČASOM a ČASOM/500m, SPM a WATTY, POČTY a CELKOVÝMI POČTAMI. V pokoji: Prepínajte medzi rôznymi nastavenými položkami.
ST./SP.	Štart/stop. Stlačením tlačidla "ST./SP." zastavíte alebo spustíte tréning.
RECOVERY	Test obnovy srdcovej frekvencie
RESET	Stlačením tlačidla "RESET" vrátite displej na hlavnú obrazovku. Stlačte a podržte tlačidlo pre resetovanie. Návrat do manuálneho režimu v akomkoľvek režime (okrem režimov U1-U4, WATT a nastavenia srdcovej frekvencie); údaje v pokoji sa vymažú.
ΔV	Zvyšuje alebo znižuje nastavenie.

Režim zobrazenia hlavného okna počas tréningu:

1. Snímač: zobrazuje sa v nasledujúcom poradí počas 6 : ČAS -> ČAS/500 m -> VZDALENOSŤ -> PULS -> SPM -> WATT -> KALÓRIE -> POČTY -> CELKOVÉ POČTY.
2. Pomocou tlačidla <DISPLAY-ALT> vyberte a zaznamenajte konkrétnu funkciu, ktorá sa potom zobrazí v hlavnom okne.

Režim zobrazenia malého okna vľavo/vpravo počas tréningu:

Pomocou tlačidla <ENTER> prepínate zobrazenie medzi "TIME -> TIME/500M", "SPM -> WATT" a "COUNTS -> TOTAL COUNTS". Zobrazenie 16 nastavení úrovne odporu.

FUNKCIE

TLAČIDLO	VYSVETLENIE
TIME	Celkový čas veslovania od začiatku do konca cvičenia sa zobrazí ako TIME/500m. Čas na 500 m: Realistický odhad času/500 m pri aktuálnej rýchlosti veslovania.
DISTANCE	Vzdialenosť každého tréningu sa zobrazí pri spustení tréningu.
PULSE	Ak sa počas cvičenia zistí aktuálna srdcová frekvencia, zobrazí sa počas cvičenia.
CALORIE	Zobrazí sa celkový počet kalórií od začiatku do konca cvičenia.
SPM	Frekvencia výstrelů: počet výstrelů za minútu, ktorý ukazuje frekvenciu výstrelů počas cvičenia.
STROKES	Počet výstrelů počas cvičenia.
TOTAL STROKES	Celkový počet záberov.
WATT	Zobrazuje tréningový výkon vo wattoch.

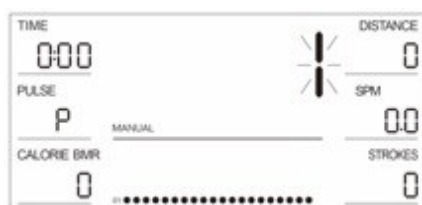
POZOR! Ak nedôjde k žiadnemu pohybu dlhšie ako 4 minúty, konzola sa automaticky vypne.

PROGRAM

MANUAL	(PROGRAM 1) xTréning s programom ekvivalentným manuálnej sile odporu.
PROGRAM	(PROGRAM 2~ 12) 11x Tréning s programom automatického nastavenia sily odporu.
BODY FAT	(PROGRAM 13) Testovanie percenta telesného tuku, indexu telesnej hmotnosti a bazálneho metabolizmu.
WATT	(PROGRAM 14) Tréning odporovej sily regulovaný nastaveným výkonom vo wattoch.
H.R.C.	(PROGRAM 15~ 18) Odporový tréning riadený srdcovou frekvenciou (65 %, 75 % a 85 % sú nastavené body srdcovej frekvencie).
USER PROGRAM	(PROGRAM 19 ~ 22) Tréning so silou odporu nastavenou používateľom.~
RECOVERY	Test obnovy srdcovej frekvencie.

MANUÁLNE

1. Stlačením tlačidla <ST./SP.> spustíte cvičenie alebo stlačením tlačidla <ENTER> vstúpite do režimu nastavenia.
2. V režime nastavenia stlačte tlačidlo <ENTER> a vyberte nastavené položky v poradí. Vybrané položky (TIME, DISTANCE, CALORIES, EXERCISE a AGE) budú blikať.
3. Stlačením tlačidla <^> alebo <v> upravte nastavenie nahor/dole a stlačením tlačidla <ENTER> potvrdíte nastavenie. Stlačením tlačidla <ENTER> vyberte ďalšiu položku.
4. Režim nastavenia sa automaticky ukončí po dokončení všetkých výberov. Cvičenie v režime nastavenia môžete spustiť aj priamo stlačením tlačidla <ST./SP.>.
5. Počas cvičenia sa odpor automaticky upravuje podľa nastaveného programu. Môžete ho tiež zvýšiť/znížiť pomocou tlačidiel <^> alebo <v>.
6. Ak bola nastavená položka (ČAS, VZDALENOSŤ, KALÓRIE a POČTY), táto položka sa počas tréningu zobrazí ako odpočet. Keď dosiahne hodnotu 0, tréning sa automaticky zastaví so zvukovým signálom "DI DI".
7. Počas tréningu môžete stlačením tlačidla <ST./SP.> zariadenie zastaviť.



PROGRAM (PROGRAM 2-12)

1. Stlačením tlačidla <^> alebo <v> vyberte program.
2. Stlačením tlačidla <ST./SP.> spustíte cvičenie alebo stlačením tlačidla <ENTER> do režimu nastavenia.
3. V režime nastavenia stlačte tlačidlo <ENTER> a vyberte nastavené položky v poradí. Vybrané položky (TIME, DISTANCE, CALORIES, EXERCISE a AGE) budú blikať.
4. Stlačením tlačidla <^> alebo <v> upravte nastavenie nahor/dole a stlačením tlačidla <ENTER> potvrdíte nastavenie. Stlačením tlačidla <ENTER> vyberte ďalšiu položku.
5. Po dokončení všetkých výberov konzola automaticky ukončí režim nastavenia. Cvičenie v režime nastavenia môžete spustiť aj priamo stlačením tlačidla <ST./SP.>.
6. Počas cvičenia sa odpor automaticky upravuje, aby zodpovedal nastavenému programu. Môžete tiež použiť klávesy <^> alebo <v> na jeho zvýšenie alebo zníženie.
7. Ak bola nastavená položka (ČAS, VZDALENOSŤ, KALÓRIE a POČTY), táto položka sa počas tréningu zobrazí ako odpočet. Keď odpočítavanie dosiahne hodnotu 0, tréning sa automaticky zastaví so zvukovým signálom "DI DI".
8. Počas cvičenia môžete stlačením tlačidla <ST./SP.> zariadenie zastaviť.



TELESNÝ TUK (PROGRAM 13)

POZOR! Počas tohto tréningu je povinné nosiť hrudný pás na srdcový tep.

1. Stlačením tlačidla <ENTER> vstúpte do režimu nastavenia.
2. V režime nastavenia je poradie nastavení nasledovné: PRÍSLUŠNOSŤ -> VÝŠKA -> HMOTNOSŤ -> VEK. Stlačením tlačidla <^> alebo <v> môžete upraviť hodnoty smerom nahor/nadol.
3. Stlačením tlačidla <ST./SP.> spustíte test; 8 sekúnd po stlačení sa na displeji zariadenia zobrazí BMI - index telesnej hmotnosti, FAT% - percento telesného tuku, BMR - bazálna rýchlosť metabolizmu.
4. Pri teste musí používateľ nosiť bezdrôtový hrudný pás a udržiavať normálnu srdcovú, ktorá sa neustále zobrazuje.
5. Test by sa mal vykonať, keď je telo uvoľnené a srdcová frekvencia je pokojná.

BMI (index telesnej hmotnosti)

Pohlaví/Věk	Hubený	Normální	Lehká nadváha	Nadváha	Těžká nadváha
Muž ≤ 30	< 14	14 - 20	20,1 - 25	25,1 - 35	> 35
Muž > 30	< 17	17 - 20	23,1 - 28	28,1 - 38	> 38
Žena ≤ 30	< 17	17 - 24	24,1 - 30	30,1 - 40	> 40
Žena > 30	< 20	20 - 27	27,1 - 30	33,1 - 43	> 43

TELESNÝ TUK (% telesného tuku)

Pohlaví	Nízky	Střední	Středně vysoký	Vysoký
Muž	< 13%	13 - 25,9%	26 - 30%	> 30%
Muž	< 23%	23 - 35,9%	36 - 40%	> 40%

BMR (bazální metabolismus, t. j. priemerný počet kalórií spotrebovaných za deň na udržanie základnej životnosti). Referenčná hodnota: 1300 ± 100 (22-40 rokov).

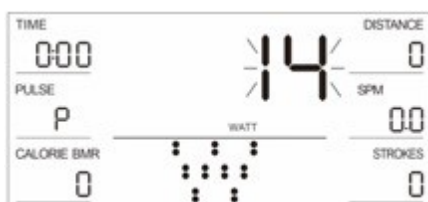
BODY TYPE (rozšírený typ)

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Extrémne hubený	Hubený	Lehce hubený	Normální/lehce hubený	Normální	Normální/lehká nadváha	Nadváha	Obézní	Extrémně obézní

WATT (PROGRAM 14)

1. Stlačením tlačidla <ENTER> vstúpte do režimu nastavenia.
2. V režime nastavenia je poradie nastavení nasledovné: ČAS -> VZDIALENOSŤ -> POČTY -> WATTY. Stlačením tlačidiel <^> alebo <v> nastavte nahor/nadol, stlačením tlačidla <ENTER> prejdite na ďalšiu položku a stlačením tlačidla <ST./SP.> spustíte cvičenie. Počas cvičenia sa odpor automaticky upraví podľa nastavenia výkonu vo wattoch.
3. Ak bola nastavená položka (TIME, DISTANCE), táto položka sa zobrazí ako odpočítavanie. Keď odpočítavanie dosiahne hodnotu 0, cvičenie sa automaticky zastaví so zvukovým signálom "DI DI".
4. Počas tréningu môžete stlačením tlačidla <ST./SP.> zariadenie zastaviť.

POZNÁMKA! Výkon je určený odporom aj rýchlosťou. V tomto programe zostáva výkon konštantný, že ak je rýchlosť výstrelu vysoká, odpor sa zníži, a ak je rýchlosť výstrelu nízka, odpor sa zvýši, aby sa zabezpečilo, že výkon zostane konštantný.



HRC (PROGRAM 15 - 18)

POZOR! Počas tohto tréningu je povinné nosiť hrudný pás na srdcový tep.

1. Stlačením tlačidla <^> alebo <v> vyberte režim cieľovej srdcovej frekvencie.
2. PROGRAM 15-17
 - a. Stlačením tlačidla <ENTER> vstúpte do režimu nastavenia.
 - b. V režime nastavenia je poradie nastavení nasledovné: ČAS -> VZDIALENOSŤ -> KALÓRIE -> POČTY -> VEK. Predvolená srdcová frekvencia sa nastaví automaticky na základe veku. "65 %", "75 %" a "85 %" znamenajú, že cieľové hodnoty srdcovej frekvencie sú 65 %, 75 % a 85 % východiskovej srdcovej frekvencie.
 - c. Stlačte tlačidlá <^> alebo <v> pre úpravu hore/dole.



3. PROGRAM 18

- A. Stlačením tlačidla <ENTER> vstúpte do režimu nastavenia.
- B. V režime nastavenia je poradie nastavení nasledovné: ČAS -> VZDIALENOSŤ -> KALÓRIE -> ZÁBERY -> CIEĽOVÁ SRDCOVÁ FREKVENCIA.
- C. Stláčaním tlačidiel <^> alebo <v> upravte hodnoty nahor/dole.
- D. Stlačením tlačidla <ST./SP.> spustíte cvičenie. Počas cvičenia sa odpor automaticky cieľovej srdcovej frekvencii.
- E. Ak bola nastavená položka (ČAS, VZDALENOSŤ a KALÓRIE), táto položka sa počas cvičenia zobrazí ako odpočet. Keď dosiahne hodnotu 0, cvičenie sa automaticky zastaví so zvukovým signálom "DI DI".
- F. Počas tréningu môžete zariadenie zastaviť stlačením tlačidla <ST./SP.>.

POZNÁMKA! Počas cvičenia by ste mali nosiť bezdrôtový hrudný pás. Ak zariadenie nezistí hodnotu srdcovej, odpor sa automaticky nezmení, ale cvičenie môže naďalej pokračovať.



UŽÍVATELSKÝ PROGRAM (PROGRAM 19 - 22)

1. Stlačením tlačidla <^> alebo <v> vyberte režim U1~U4.
2. Stlačením tlačidla <ST./SP.> spustíte cvičenie alebo stlačením tlačidla <ENTER> do režimu nastavenia.
3. V režime nastavenia je poradie nastavení nasledovné: ČAS -> VZDIALENOSŤ -> KALÓRIE -> POČTY -> VEK -> ODCÍTANIE SILY KAŽDEJ ŠUPKY.
4. Stlačením tlačidla <^> alebo <v> upravte nahor/nadol a stlačením tlačidla <ENTER> vyberte ďalšiu položku.
5. Stlačením tlačidla <ST./SP.> spustíte cvičenie. Počas cvičenia sa odpor automaticky prispôsobí cieľovej srdcovej frekvencii.
6. Ak bola nastavená položka (ČAS, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE a POČTY), táto položka sa počas tréningu zobrazí ako odpočet. Keď dosiahne hodnotu 0, tréning sa automaticky zastaví so zvukovým signálom "DI DI".
7. Počas tréningu môžete zariadenie zastaviť stlačením tlačidla <ST./SP.>.

**RECOVERY**

POZOR! Počas tohto tréningu je povinné nosiť hrudný pás na srdcový tep.

1. Počas , keď zariadenie zobrazí hodnotu srdcovej , stlačte tlačidlo <RECOVERY>, aby ste pokračovali v monitorovaní srdcovej frekvencie.
2. Keď sa na displeji TIME zobrazí "0:60" (sekundy), začnite odpočítavať od 60 sekúnd; v tomto čase systém spustí test.
3. Keď TIME odpočíta čas do "0:00", v hlavnom okne prístroja sa zobrazí F1~ F6, čo znamená úroveň zotavenia srdcovej frekvencie.
4. Odporúča sa testovať srdcovú frekvenciu počas cvičenia v rozsahu aeróbnej srdcovej , aby ovplyvneniu výsledkov testu, ak je hodnota príliš vysoká alebo príliš nízka.

F1 = 1.0	Best
1.0 < F2 < 2.0	Better
2.0 < F3 < 2.9	Good
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Slightly poor
F6 = 6.0	Poor



APLIKÁCIA BLUETOOTH

1. Zapnite Bluetooth na svojom mobilnom telefóne alebo tablete a spustite aplikáciu FitShow, potom kliknite na "Vyhľadávanie zariadení".
2. Vyberte zariadenie a kliknite na tlačidlo "Pripojiť". V tomto okamihu sa na displeji zariadenia rozsvieti ikona Bluetooth.
3. Vstúpte do režimu nácviku výberu scény.
4. Kliknutím na tlačidlo "START" spustíte cvičenie.
5. Môžete vybrať funkciu "Ovládanie" a umožniť aplikácii ovládať vaše zariadenie a získať všetky informácie v aplikácii.
6. Kliknutím na tlačidlo "Stop" zastavíte cvičenie a odošlete informácie.

POZNÁMKA! Ak sa po pripojení k aplikácii zablokujete, znova ju pripojte. Môžete tiež stlačiť tlačidlo "RESET" na resetovanie zariadenia a potom sa znovu pripojiť

NOSENIE HRUDNÉHO PÁSU

Tento výrobok je kompatibilný so štandardnými bezdrôtovými monitormi srdcového tepu s frekvenciou 5,3 kHz. Počas tréningu sa na obrazovke zobrazí srdcová frekvencia, keď máte na sebe hrudný pás. Na presné meranie musí byť hrudný pás v priamom kontakte s vašou pokožkou. Po nasadení hrudného pásu sa aspoň 15 sekúnd pozerajte na konzolu. To umožní prijímaču v konzole rozpoznať signál z hrudného pásu.

1. Zadnú stranu pásu jemne navlhčíte vodou z vodovodu (obrázok A).

DÔLEŽITÉ! Nepoužívajte deionizovanú vodu. Neobsahuje správne minerály a soli potrebné na vedenie elektrických impulzov.

2. Nastavte opasok a upevnite ho okolo hrudníka. Opasok by mal byť pevný, ale nie obmedzujúci (obrázok B).
3. Uistite sa, že hrudný pás je správne orientovaný, leží vodorovne na hrudníku a je na hrudníku (obrázok C).



Diagram A



Diagram B



Diagram C

4. Po dokončení týchto krokov ste pripravení na monitorovanie srdcovej frekvencie.

TRÉNING PODĽA SRDCOVEJ FREKVENCIE

BEZDRÔTOVÝ MONITOR SRDCA (5 kHz)

Tento fitness stroj VirtuFit je vybavený bezdrôtovým prijímačom srdcovej frekvencie. Ak chcete merať srdcovú frekvenciu pomocou bezdrôtového prijímača srdcovej frekvencie, použite monitor, ktorý pracuje s frekvenciou 5 kHz. Pri bezdrôtovom snímači srdcovej frekvencie je aby boli elektródy mierne vlhké a aby vám monitor dobre sedel na tele. Správne pokyny nájdete v používateľskej príručke monitora srdcovej frekvencie. Nesprávne používanie monitora srdcovej frekvencie môže viesť k abnormálnym údajom.

POZNÁMKA!

Bezdrôtový vysielač srdcovej frekvencie nie je súčasťou tohto fitness zariadenia. Pre zakúpenie kontaktujte svojho predajcu.

Nepoužívajte bezdrôtový snímač srdcovej frekvencie v kombinácii s ručnými snímačmi pulzu, aby ste predišli chybám.

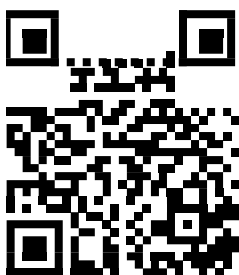
VAROVANIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím bezdrôtového monitora srdcovej frekvencie sa poraďte so svojím lekárom.
- Ak sa v tej istej miestnosti nachádza viac ako jedno zariadenie na meranie frekvencie, dbajte na aby ste si udržiavali odstup od ostatných zariadení, aby ste sa vyhli nepresným meraniam alebo chybám.
- Bezdrôtový vysielač srdcovej frekvencie sa vždy snažte držať vo vzdialenosti do 1 metra od konzoly.
- Bezdrôtový monitor srdcového tepu noste vždy priamo na tele pod oblečením.

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

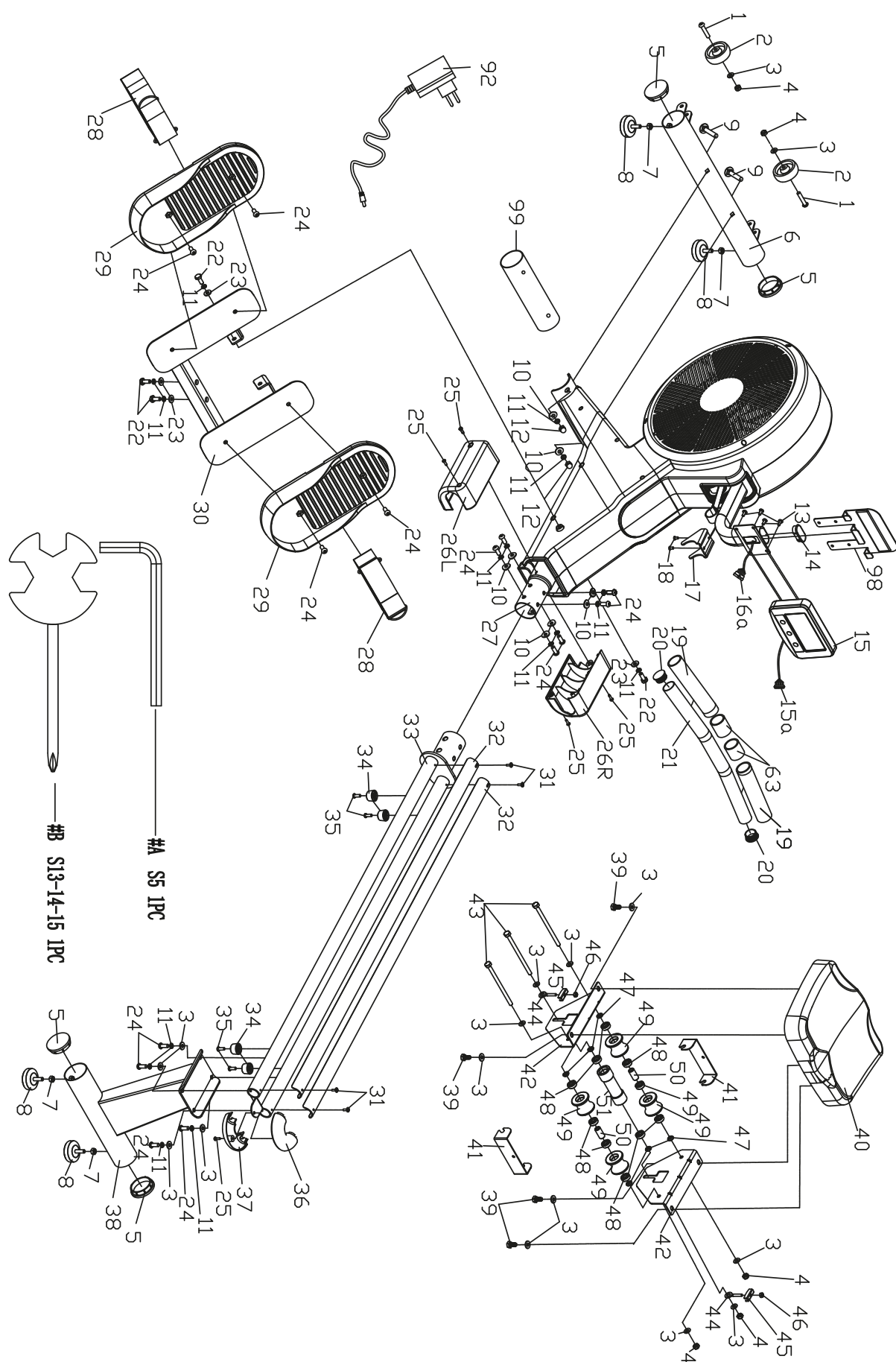


GOOGLE PLAY
FITSHOW



**POUŽÍVATEĽSKÁ
PRÍRUČKA**
FITSHOW

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



#	POPIS	POČET
1	Skrutka M8*42*15*S6	2
2	Koliesko na presúvanie	2
3	Podložka d8*Φ16*1,5	16
4	Nylonová matica M8*H7,5*S13	6
5	Koncový uzáver Φ60,5*17	4
6	Predná spodná rúrka	1
7	Matka M8	4
8	Nastaviteľná noha Φ52*18	4
9	Skrutka M8*73*20*H5	2
10	Oblúčková podložka d8*Φ20*2*R30	8
11	Pružinová podložka d8	12
12	Matka M8	2
13	Skrutka M5*10	4
14	Ukončenie	1
15	Počítač	1
16	Hlavný kábel	2
17	Držiak zábradlia	1
18	Skrutka M5 × 10 × F8,5	2
19	Penová rukoväť	2
20	Koncový uzáver Φ32*17	2
21	Rukoväť	1
22	Skrutka M8*20*S13	4
23	Podložka d8*Φ20*2	5
24	Skrutka M8*20*S5*φ13	11
25	Skrutka ST4.2*16*Φ8	24
26	Kryt L+P	1 pár
27	Hlavný rám	1
28	Pedálový remienok	2
29	Pedál	2
30	Pedálová doska	1

#	POPIS	POČET
31	Skrutka M5*10	4
32	Železnice	2
33	Železnice	1
34	Obmedzovač	4
35	Skrutka M6*16*φ10	4
36	Kryt hornej koľajnice	1
37	Kryt spodnej koľajnice	1
38	Stenová vzpera	1
39	Skrutka M8*16*S14	4
40	Sídlo	1
41	Držiak	2
42	Podpora sedadla	2
43	Skrutka M8*135*15*S14	3
44	Skrutka M6*40*Φ10*2,5	4
45	Držiak	4
46	Nylonová matica M6*H6*S10	5
47	Rozpierka d8*Φ15*4	6
48	Ložisko 608Z	10
49	Valček Φ45*38*Φ22	4
50	Rozpierka Φ14*Φ8,3*30	2
51	Valček Φ33*106*Φ22	1
52	Matka M10*1*H9,5*S15	4
53	Matka M10*1*H5*S17	4
54	Ložisko 6000-2RS	5
55	Skrutka ST4.2*13*φ7	16
56	Hliníkový plech	4
57	Ventilátor	1
58	Os zotrvačníka	1
59	Magnetická podložka	1
60	Samovrtná skrutka s krížovou hlavou	4

#	POPIS	POČET
61	Držiak kábla	1
62	Magnetická doska	1
63	Gumový krúžok	2
64	Magnet Ø24*5	2
65	Pružina Ø1,5*Ø15*63*N12	1
66	Rozmerová vložka Ø32*3,3*Ø28*16*Ø14	2
67	Počítačový stĺpec	1
68	Kolík Ø14*81,5*M8*S6	1
69	Skrutka M6*55*15*S10	1
70	Podložka d10	2
71	Kladka Ø45*35	1
72	Upevňovacia os pre remeň	1
73	Vlnová podložka d10	1
74	Pás	1
75	Kladivo	1
76	Ložisko 16003-2RS	2
77	Ložisko Ø35*d17*16	1
78	Kladivo	1
79	Podložka d35	1
80	Upevňovacia os pre remeň	1
81	Ložisko 6300-2RS	1
82	Pás	1
83	Plastový kotúč pre remenicu	1
84	Os kladky	1
85	Pružina	1
86	Vonkajší plastový kotúč pre remenicu	1
87	Vonkajší kryt remenice	1
88	Senzor	2
89	Držiak senzora	1
90	Motor	1

#	POPIS	POČET
91	Lanko	1
92	Adaptér	1
93	Predná obálka L+P	1 pár
94	Zadná strana obálky L+P	1 pár
95	Podložka na podporu krytu	1
96	Gumový krúžok	1
97	Skrutka ST4.2*16*Ø8	12
98	Držiak na tablet	1
99	Papierová rúrka	1
A	Allenový kľúč S5	1
B	Kľúč S13-14-15	1

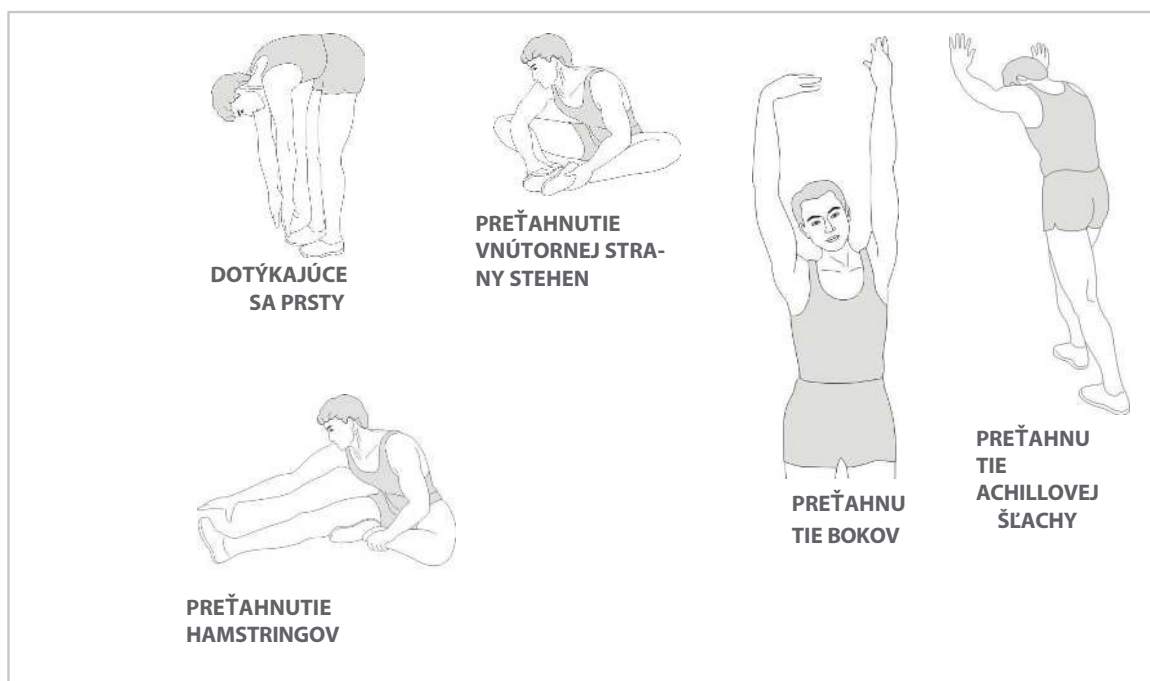
Úspešný cvičebný program pozostáva z rozcvičky, aeróbného cvičenia a strečingu. Celý program vykonávajte aspoň dvakrát a najlepšie trikrát týždenne, pričom medzi tréningami je jeden deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete frekvenciu cvičenia zvýšiť na štyri alebo päťkrát týždenne.

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 natáhajú 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.



S otázkami nebo ohledně 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