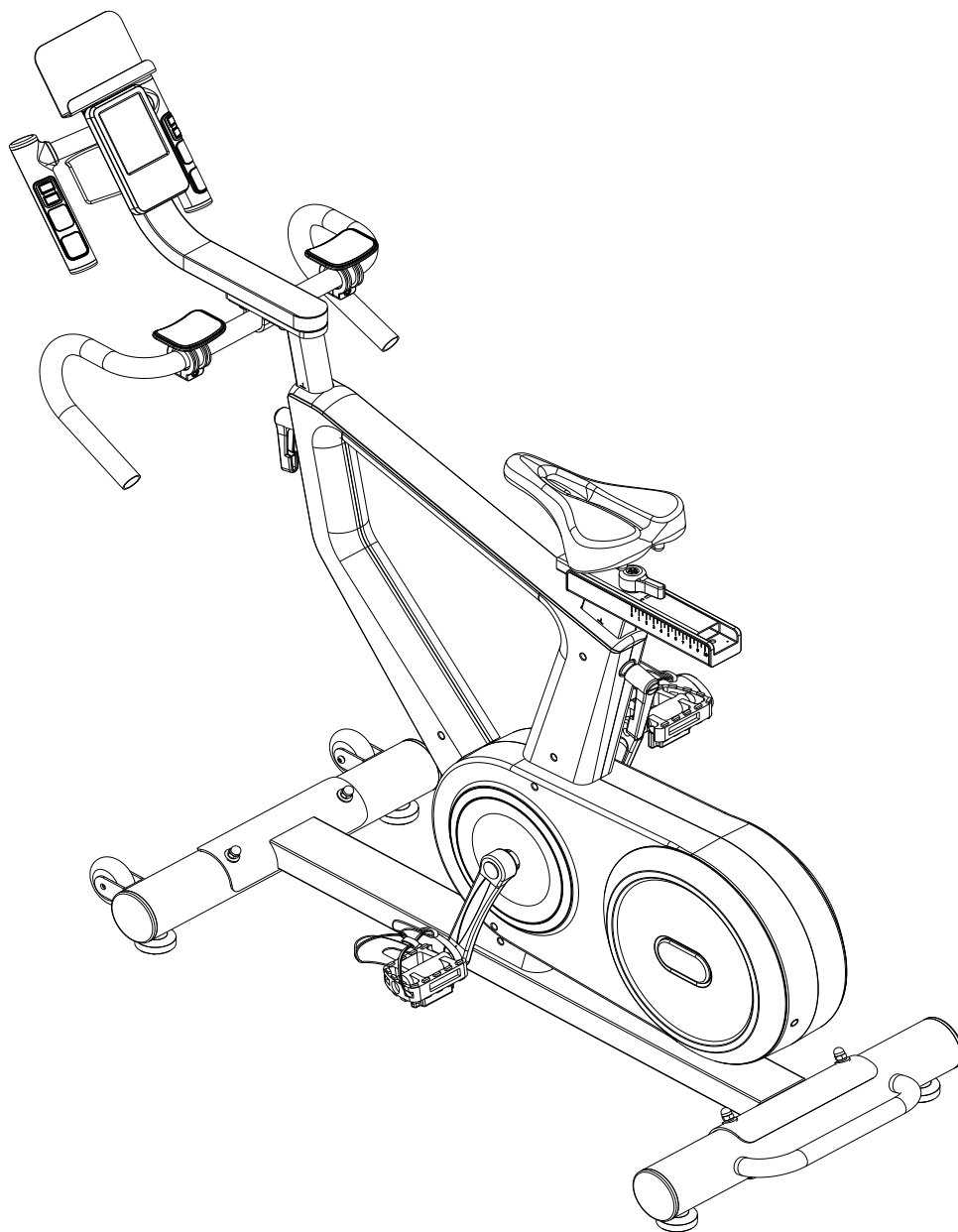


virtuafit

Etappe 2.0i Spinbike

Návod k obsluze



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3 - 4
KONTROLNÍ SEZNAM DÍLŮ	5
MONTÁŽNÍ NÁVOD	6 - 10
PRŮVODCE NASTAVENÍM	11 - 12
ÚDRŽBA	13
ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ	14
KONTROLNÍ PANEL	15 - 20
APLIKACE	21
SERVISNÍ ROZKRES	22
SEZNAM DÍLŮ	23 - 24
POKYNY K TRÉNINKŮM	25

VAROVÁNÍ:

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

POZOR

- Před sestavením a použitím trenážeru 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 trenážeru 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 trenážeru.
- 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.
- Osoby se zdravotním postižením by měly používat zařízení pouze za přítomnosti kvalifikovaného odborníka.
- Na cvičení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo do trenážeru zachytit nebo které by mohlo omezovat nebo bránit v pohybu.
- Děti a domácí zvířata udržujte mimo dosah trenážeru. Trenážer je určen pouze pro dospělé.
- V danou chvíli smí trenážer používat pouze jedna osoba.


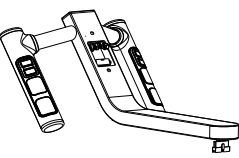
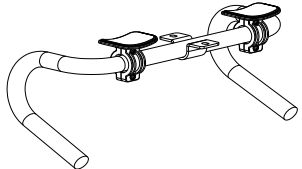

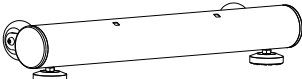
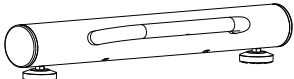

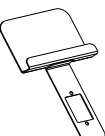
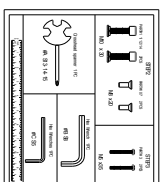
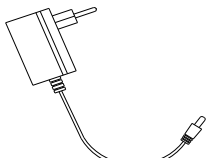
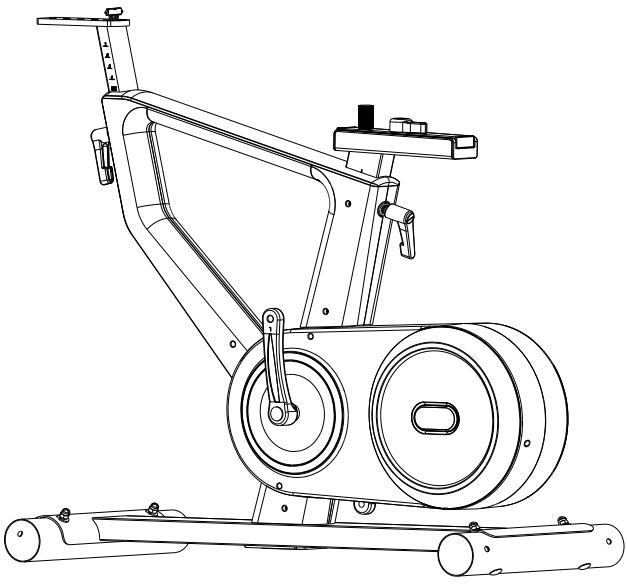

- Po nastavení trenažéru podle návodu k obsluze se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice řádně dotaženy. Používejte pouze díly doporučené a/nebo dodané dovozcem.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je poškozené nebo neopravitelné.
- Trenažér používejte na pevném, rovném povrchu s ochranou podlahy nebo koberce. Pro zajištění bezpečnosti ponechte kolem trenažéru alespoň 0,5 metru volného prostoru.
- Dávejte pozor, abyste nepřibližovali ruce a nohy do blízkosti pohyblivých částí. Do otvorů trenažéru nekládejte žádné předměty.
- Zařízení používejte pouze k účelu popsanému v návodu k obsluze. Používejte pouze příslušenství doporučené výrobcem.
- Zařízení je určeno pro domácí a poloprofesionální použití. Maximální hmotnost uživatele je 140 kg.
- Udržujte prosím na konci rámu prostor alespoň 1 až 2 metry, abyste předešli případným nehodám!
- Trenažér umístěte na čistý a rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec.
- Trenažér je určený pouze pro použití v interiéru, aby nedošlo k jeho poškození. Udržujte jej na suchém, čistém a rovném místě. Je zakázáno používat zařízení k jiným účelům než k tréninkům.

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.

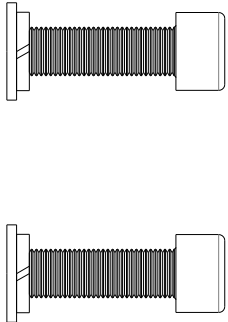

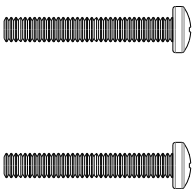
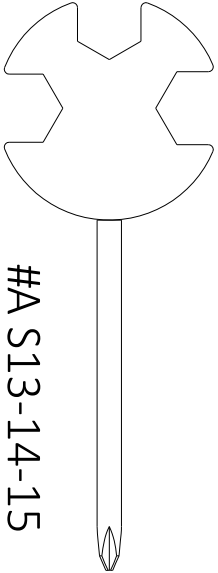
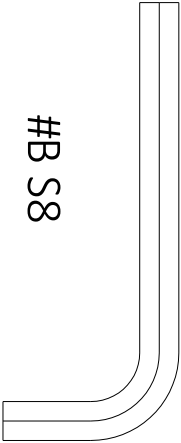
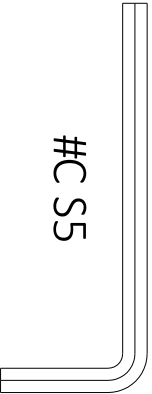
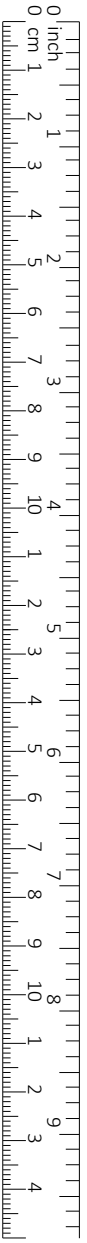
NÁŘADÍ

Po otevření krabice v ní naleznete níže uvedené části:

		
#1 Displej 1 ks	#7 Sloupek displeje 1 ks	#10 Řídítka 1 ks
		
#15 Pár pedálů 1 ks	#25 Přední stabilizátor 1 ks	#30 Zadní stabilizátor 1 ks
		
#34 Sedlo 1 ks	#37 Držák pro iPad 1 ks (volitelný)	Karta Bilster 1 ks
		
#102 Adaptér 1 ks		
		
#108 Hliníkový držák na lahev 1 ks		
	#28 Hlavní rám 1 ks	

NÁŘADÍ

Po otevření krabice v ní naleznete níže uvedené části:

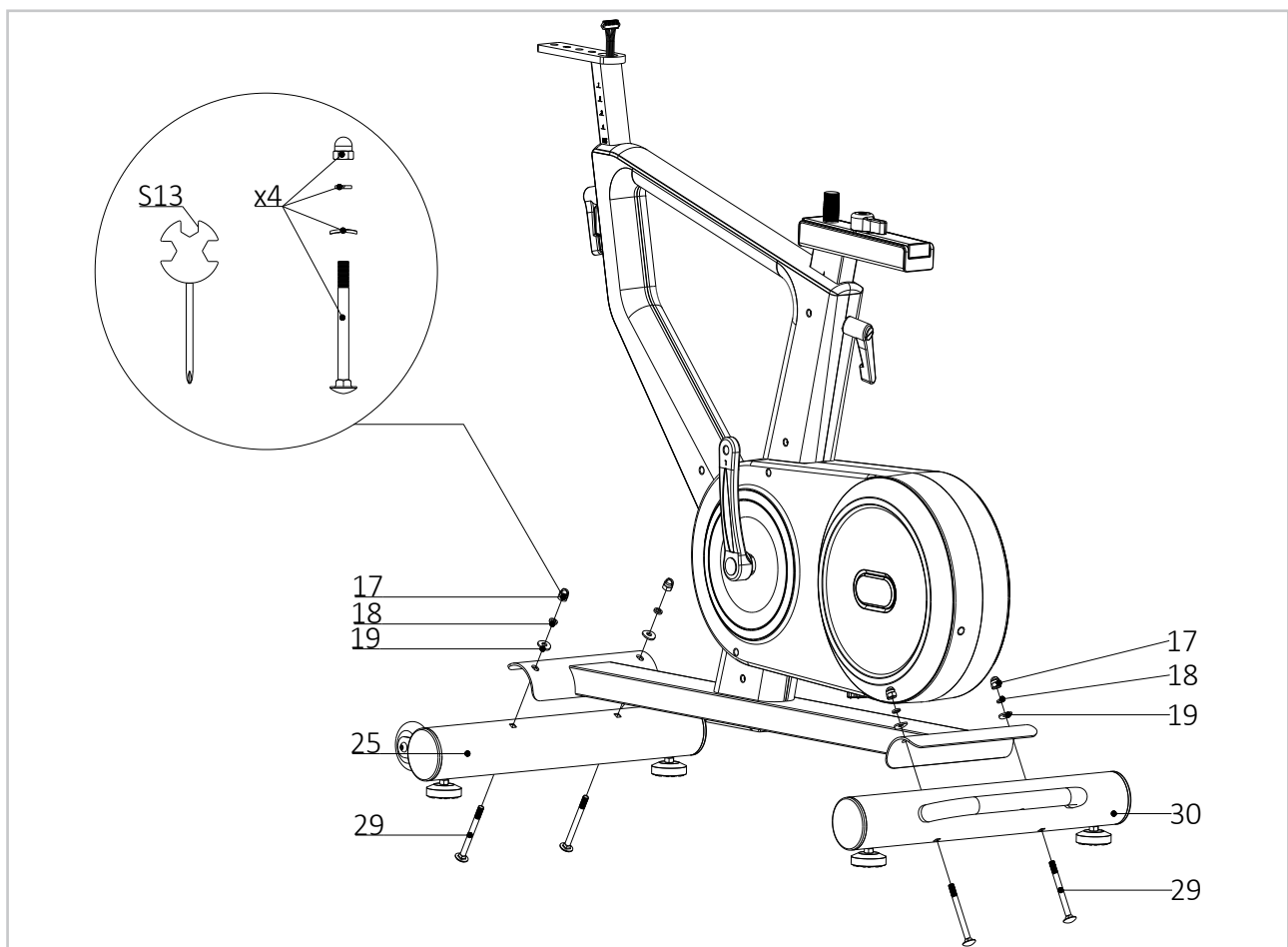
<p>2. KROK</p> <p>DÍL #11/12/14 2 KS</p>  <p>M10 x 30</p> <p>DÍL #107 2 KS</p>  <p>M8 x 20</p>		<p>3. KROK</p> <p>DÍL #3 2 KS</p>  <p>M5 x 35</p>	
<p>Křížový klíč 1 ks</p>  <p>#A S13-14-15</p>	<p>Šestihranný klíč 1 ks</p>  <p>#B S8</p>	<p>Šestihranný klíč 1 ks</p>  <p>#C S5</p>	

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.

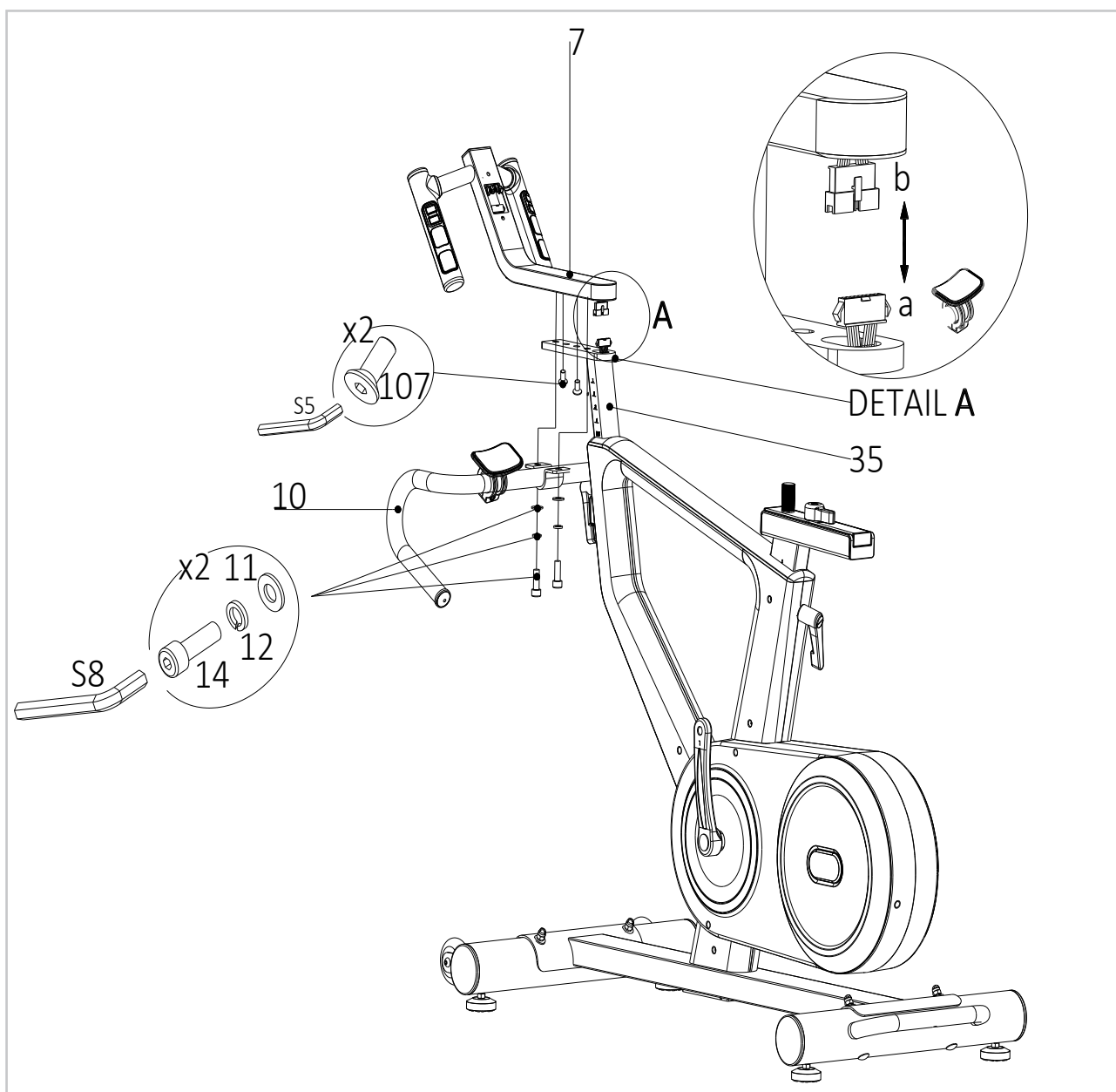
Nástrčné šrouby: Zařízení obsahuje nástrčné šrouby, Ujistěte se, že je klíč zatlačen do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy nástrčného šroubu.

1. KROK



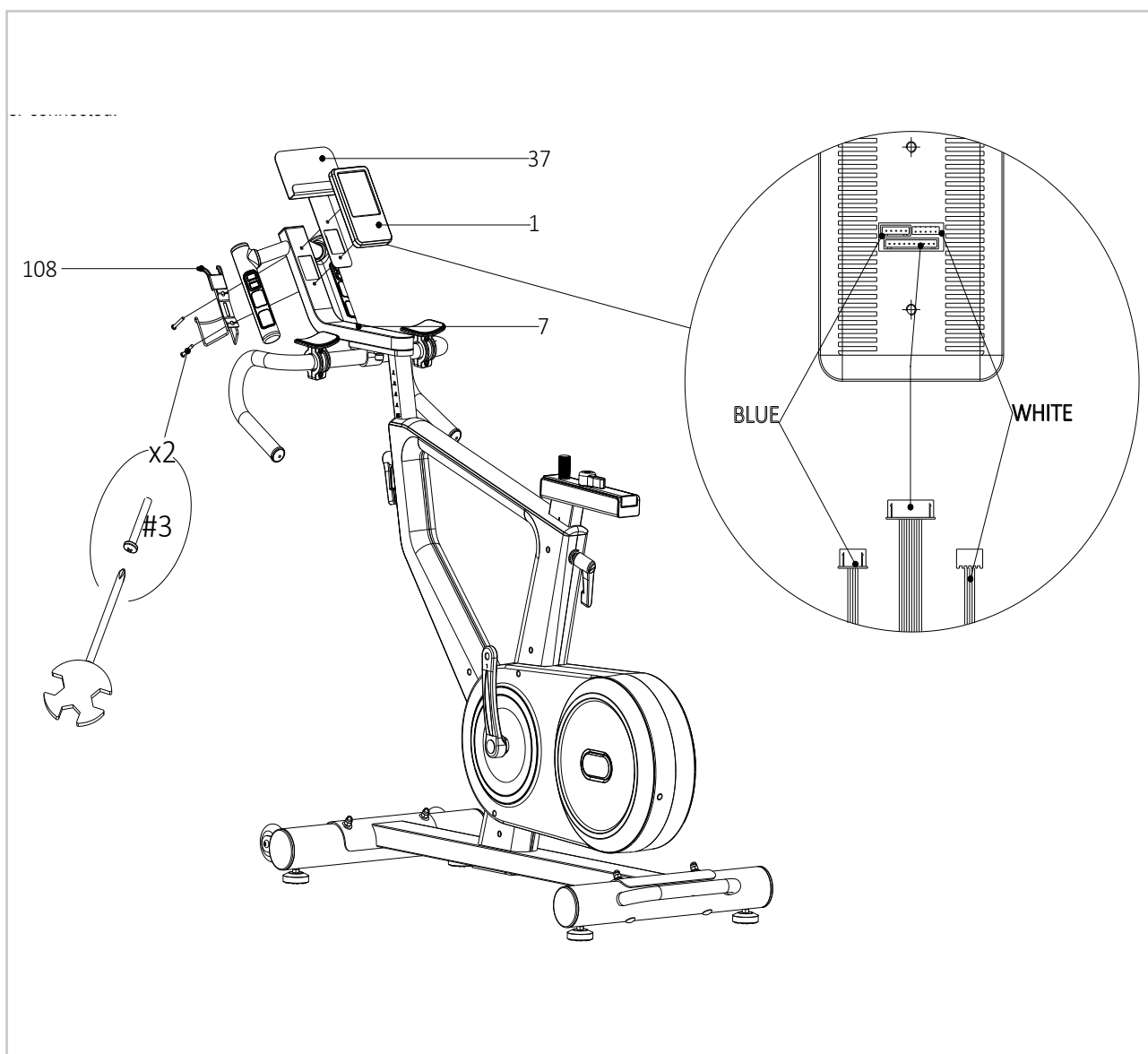
POZNÁMKA! Před připevněním předního a zadního stabilizátoru demontujte ocelovou trubku a upevňovací díly z hlavního rámu. Ujistěte se, že přepravní kolečka na předním stabilizátoru směřují dopředu. Připevněte stabilizátory k hlavnímu rámu.

2. KROK



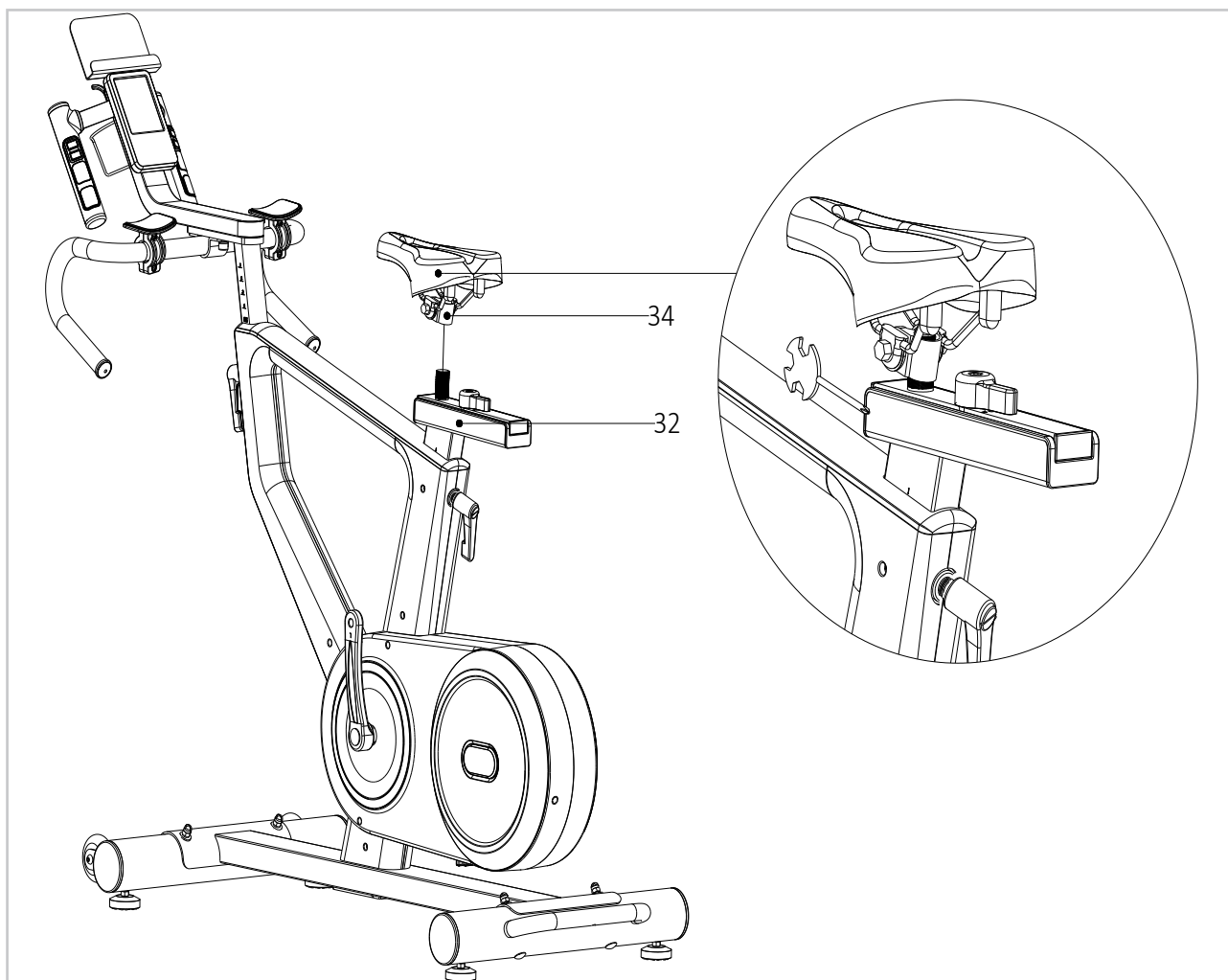
- Kabel senzoru připojte před připevněním řídek a zadní části měřiče. Ujistěte se, že konektory kabelu (a) a (b) nezapadly do trubky. Zarovnejte svorky na konektorech kabelu a ujistěte se, že jsou konektory zajištěny na místě. Kabel nezkracujte.
- Nejprve připevněte tyč konzoly (7) a poté řídítka (10). Ujistěte se, že směr řídek je správný.

3. KROK



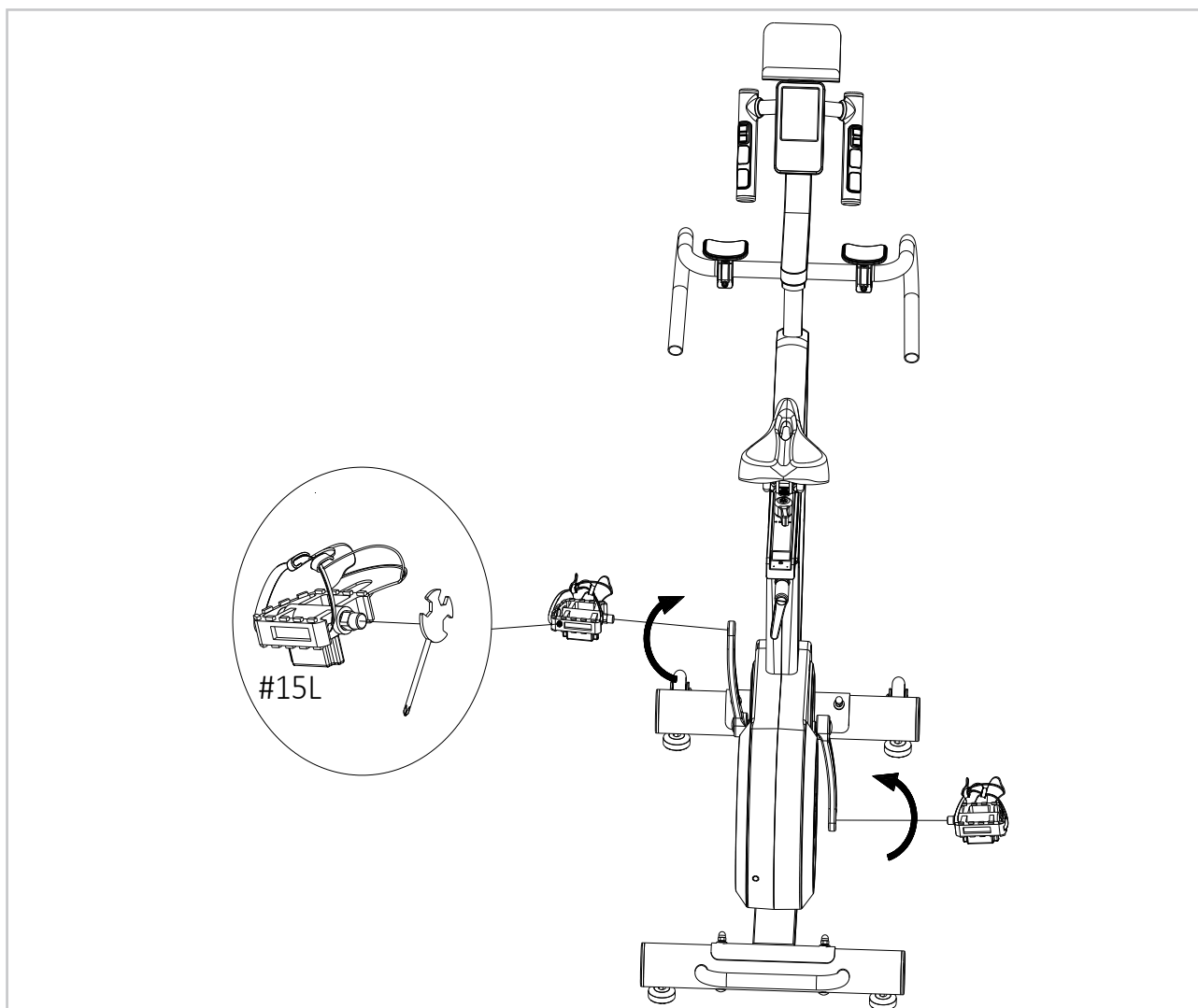
- Před připevněním obrazovky připojte kabely a nezkracujte je. Po připojení zatlačte přebývajcí kabel dolů do zadní části obrazovky. Obrazovku nainstalujte.

4. KROK



- Připevněte sedlo k sedlovému sloupku a pevně jej zajistěte klíčem.

5. KROK



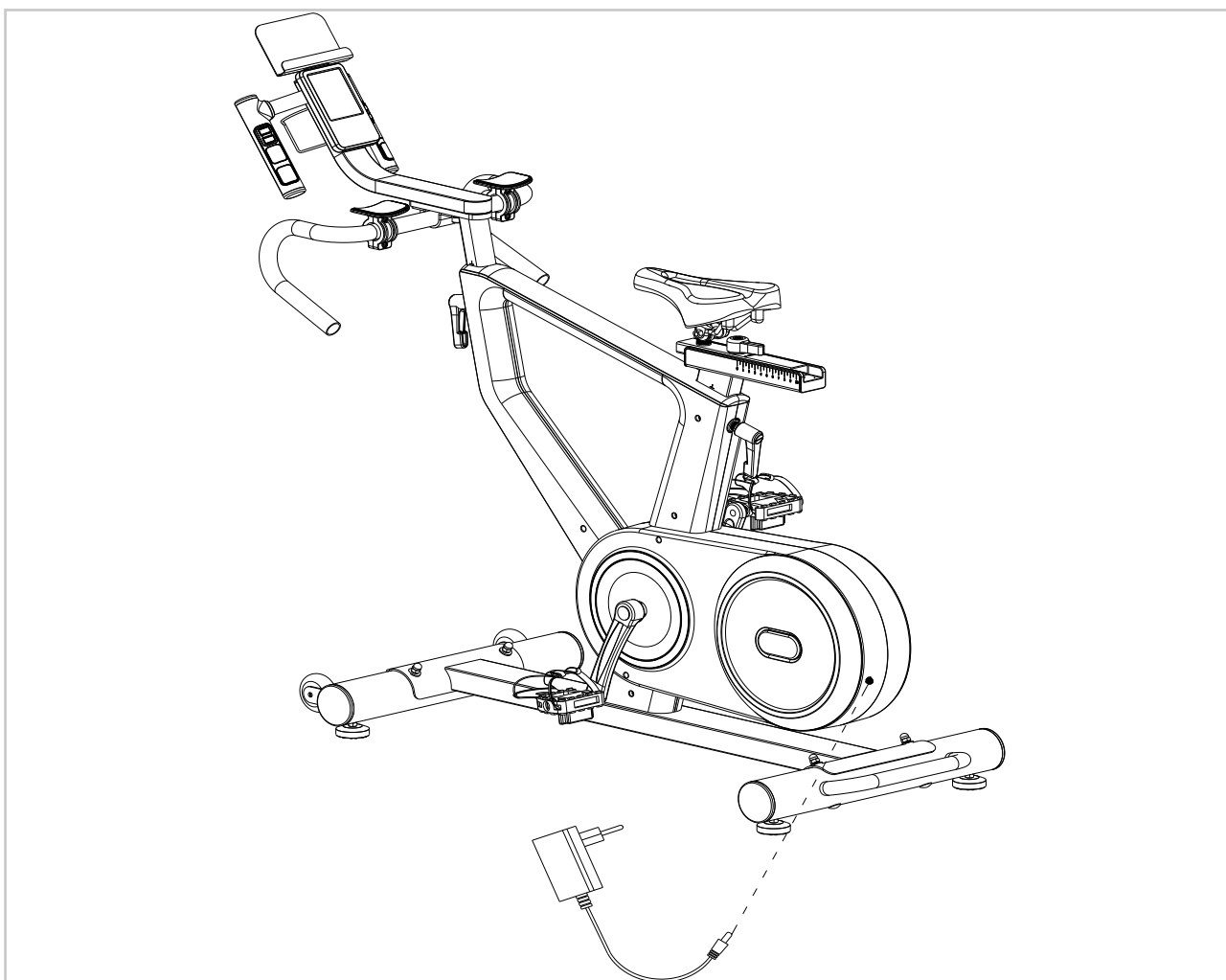
- Instalace pedálů.

POZOR! Levý pedál má reverzní závit. Pedály připevněte na správnou stranu trenážeru. Pravá a levá strana je založena na poloze vsedě na trenážeru. Levý pedál je označen písmenem „L“, pravý pedál je označen písmenem „R“.

POZNÁMKA!

- Pedály pevně utáhněte!
- Pedály: Levý pedál je otočen doleva a pravý pedál je otočen doprava. Otočte pravým pedálem ve směru hodinových ručiček. Pokud utáhnete levý pedál ve směru hodinových ručiček, je možné, že poškodíte závit šroubu pedálu a pedál již nebude možné namontovat.

ADAPTÉR

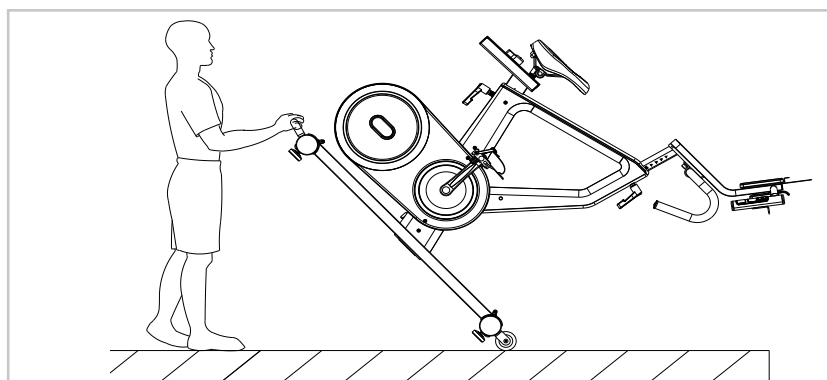


- Konektor adaptéru se nachází na zadní straně jednotky (viz obrázek). Připojte adaptér ke konektoru adaptéru a připojte jej ke zdroji proudu. Nyní můžete trenážer používat.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny díly/šrouby řádně připevněny. Tím zabráníte uvolnění dílů. Jednotku nepoužívejte, dokud nebude zcela sestavena a zkontrolována.

POZNÁMKA! Pokud jednotku delší dobu nepoužíváte, vypněte zdroj napájení.

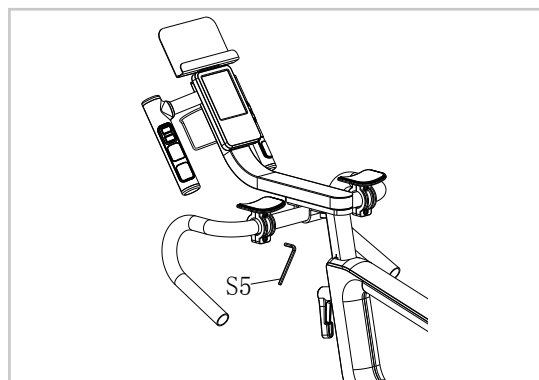
PŘESUN TRENAŽÉRU

o Pro přemístění trenažéru zatlačte říditka dolů, dokud se transportní kolečka na předním stabilizátoru nedotknou země. S transportními kolečky na zemi můžete kolo snadno přepravit na požadované místo.



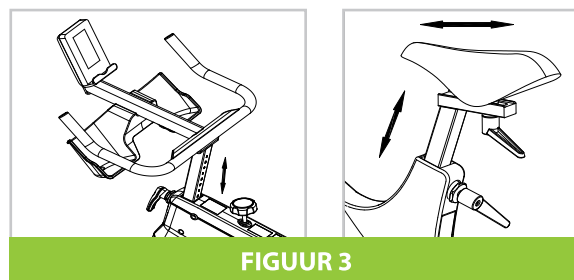
NASTAVENÍ LOKELTNÍCH PODLOŽEK

Odjistěte šrouby na loketních podložkách pomocí imbusového klíče S5, nastavte je do pohodlné polohy a poté šrouby utáhněte.



NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK A SEDLA

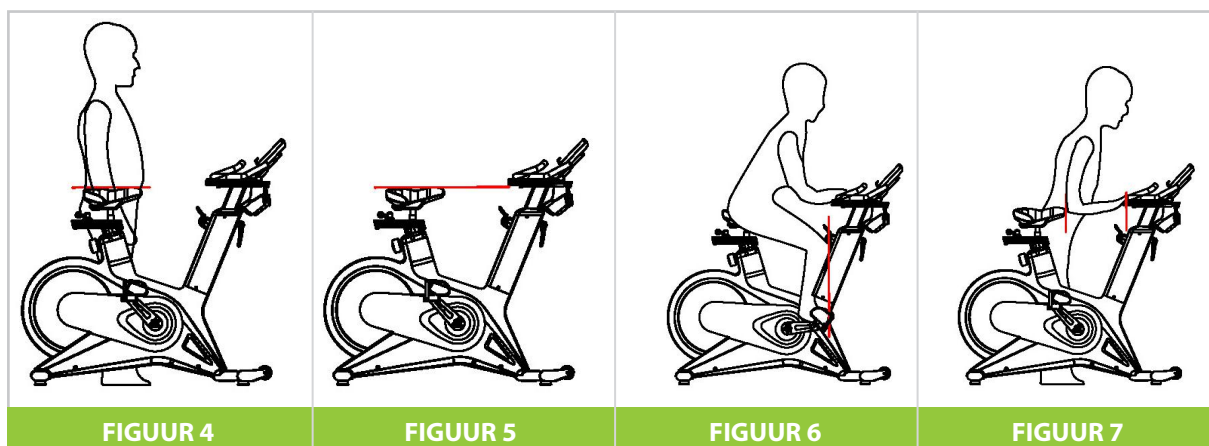
Před cvičením upravte polohu řídítek a sedla podle vaší výšky. Otáčením nastavovací rukojeti uvolněte díly proti směru hodinových ručiček. Pro upevnění dílů otáčejte nastavovací rukojetí ve směru hodinových ručiček. Sedlo a rukojeť lze nastavit ve směru znázorněném na obrázku 3.



FIGUUR 3

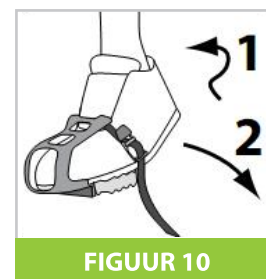
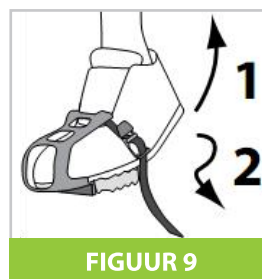
1. Postavte se vzpřímeně vedle kola a nastavte sedlo do vhodné polohy, viz obr. 4.
2. Výšku řídítek nastavte tak, aby jejich nejnižší část byla ve stejné výšce jako sedlo, viz obr. 5.
3. Nastavte přední a zadní polohu sedáku. Když je chodidlo v popředí, koleno těsně přesahuje chodidlo, viz obr. 6.

4. Nastavte říditka, vzdálenost mezi sedlem a říditky se rovná délce vašeho předloktí, viz obr. 7.



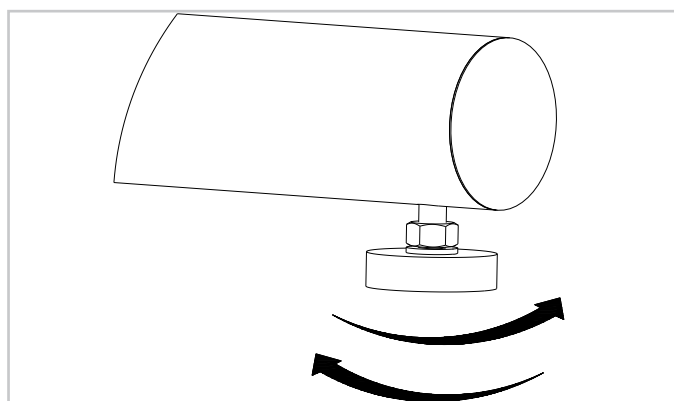
UTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ BEZPEČNOSTNÍHO PÁSU NA PEDÁLU

1. Vložte nohu do pedálu a utáhněte bezpečnostní pás směrem nahoru na správné místo jako na obrázku 9.
2. Při sesedání z kola nejprve stiskněte bezpečnostní tlačítko a poté uvolněte bezpečnostní pás směrem nahoru, jak je znázorněno na obrázku 10.

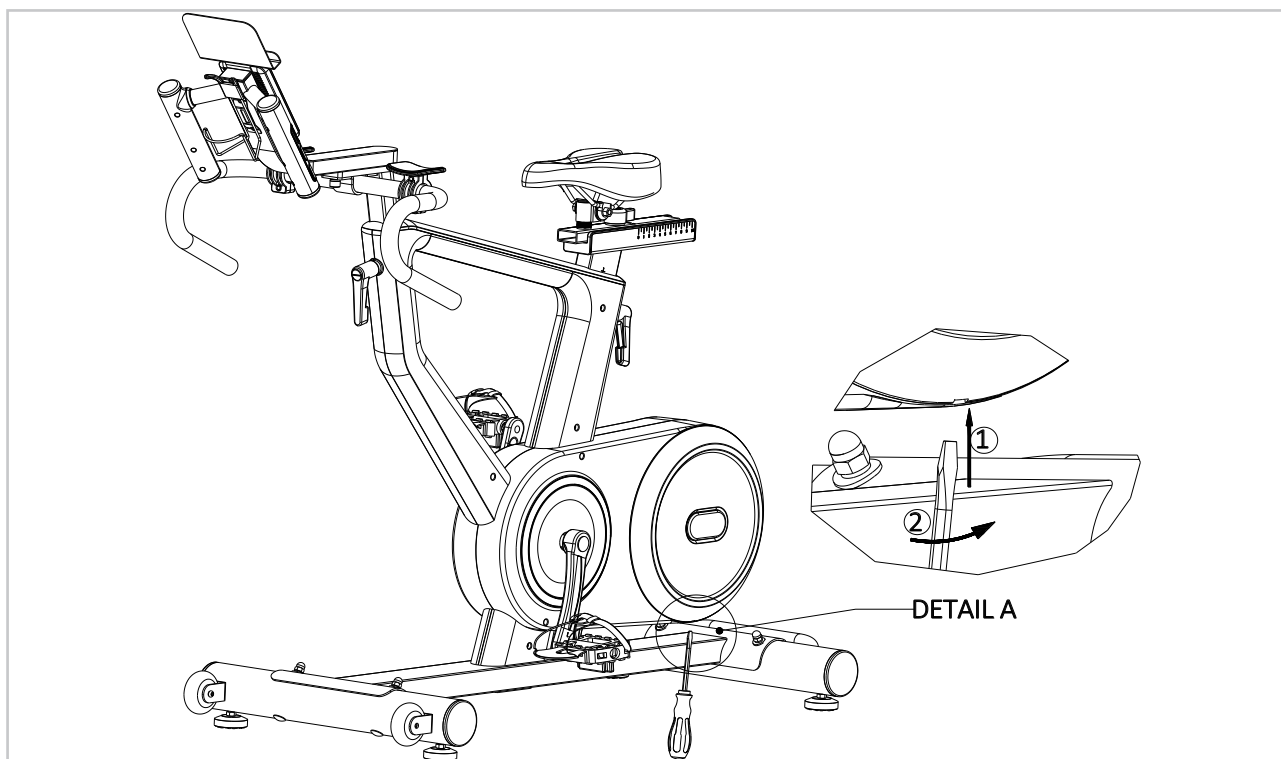


VYROVNÁNÍ

Vždy se ujistěte, že treňažér stojí na stabilním povrchu. Pokud si nejste jisti, můžete pod kolo umístit gumovou podložku, abyste získali větší přilnavost k podlaze. Potřebujete-li mírně upravit stabilitu, můžete tak učinit jednoduchým otočením nastavitelných konců na obou stranách rámu.



OTEVŘENÍ KRYTU ŘETĚZU



1. Nejprve si připravte drážkový šroubovák a křížový šroubovák.
2. Poté najdete otvor na spodní straně krytu řetězu a vložte drážkový šroubovák do otvoru.
3. Šroubovákem desku mírně otevřete.
4. Pomocí křížového šroubováku odstraňte všechny šrouby.

RUČNÍ SNÍMAČE TEPU

Fitness zařízení VirtuFit je vybaveno ručními snímači tepu pro měření tepové frekvence. Ruční snímače tepu jsou umístěny na řídítkách. Snímače fungují pouze tehdy, když se jich obou současně na několik sekund dotknete. 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 tepové frekvence.

POZNÁMKA! *Ruční snímače tepu nepoužívejte v kombinaci s bezdrátovým přijímačem tepové frekvence, abyste předešli chybám.*

Bezdrátový přijímač tepové frekvence (5 kHz)

Trenažér VirtuFit je vybaven bezdrátovým přijímačem tepové frekvence. Použijte snímač srdečního tepu, který pracuje na frekvenci 5 kHz. Je důležité, aby byly elektrody mírně vlhké a aby vám snímač tepové frekvence dobře seděl na těle. Správné pokyny naleznete v uživatelské příručce k monitoru tepové frekvence. Nesprávné použití monitoru srdeční frekvence může způsobit abnormální hodnoty.

POZNÁMKA!

- ***Bezdrátový vysílač tepové frekvence není součástí standardní výbavy tohoto fitness zařízení. Pro nákup kontaktujte svého prodejce.***
- ***Bezdrátový vysílač tepové frekvence nepoužívejte v kombinaci s ručními snímači tepu, abyste předešli chybám.***

VAROVÁNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, poraďte se s lékařem před použitím bezdrátového vysílače tepové frekvence.
- 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 m od konzole.
- Bezdrátový vysílač tepové frekvence vždy noste přímo na těle pod oblečením.

NASAZENÍ HRUDNÍHO PÁSU

Tento produkt je kompatibilní se standardním detektorem srdečního tepu 5,3 kHz. Během tréninku se funkce srdeční frekvence zobrazují na displeji, máte-li nasazený hrudní pás. Chcete-li získat přesné údaje, hrudní pás musí být v přímém kontaktu s vaší pokožkou. Po nasazení hrudního pásu se otočte čelem ke konzole displeje po dobu minimálně 15 sekund. To umožňuje přijímači v konzole rozpoznat signál z hrudního pásu.

- Opatrně navlhčete zadní část řemínku vodou z vodovodu (obrázek A).
- **POZNÁMKA!** Nepoužívejte deionizovanou vodu. Neobsahuje správné minerály a soli k vedení elektrických impulsů.
- Nastavte popruh a upevněte jej kolem hrudníku. Popruh by měl přiléhat k tělu, ne omezovat (obrázek B).
- Ujistěte se, že hrudní pás je nasazená správnou stranou nahoru, leží vodorovně přes hrudník a je uprostřed hrudníku (obrázek C). Po dokončení těchto kroků jste připraveni zobrazit svou srdeční frekvenci.



Diagram A



Diagram B



Diagram C

CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (THR)

POZNÁMKA! *Toto je pouze orientační informace a výkon bude záviset na vaší kondici a zdraví.*

Jak intenzivně byste měli trénovat?

- Při cvičení byste se měli snažit zůstat v zóně cílové tepové frekvence (THR).
- V tabulce cílové tepové frekvence zjistíte orientační hodnoty THR pro váš věk.
- Vždy cvičte podle toho, jak se cítíte. Pokud se vám točí hlava nebo pocítíte závrať, okamžitě přestaňte cvičit a odpočívejte.

Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, pokud bude trenažér dobře sestaven a udržován. Jste odpovědni zajistit pravidelnou údržbu trenažéru. Díly, které jsou již použité a/nebo poškozené, musí být před dalším používáním vyměněny. Trenažér smí být používán pouze uvnitř a skladován mimo dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teplot/vlhkosti. Tyto nepříznivé vlivy mohou mít vážný dopad na elektrické součásti a pohyblivé části.

DENNÍ ÚDRŽBA

- Po každém použití trenažér očistěte a odstraňte pot. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
- Zkontrolujte, zda je kolejnice pod sedlem zbavena prachu a nečistot.

POLOLETNÍ ÚDRŽBA

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojující pohyblivé části zařízení a podle potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí, v případě potřeby použijte silikonový sprej.

ČIŠTĚNÍ

VAROVÁNÍ

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

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

Noste čisté boty, abyste snížili riziko zašpinění trenažéru.

PRODLOUŽENÍ ŽIVOTNOSTI

- Stojan je zajištěn imbusovými šrouby. Ujistěte se, že jsou šrouby vždy pevně utaženy. Pokud nejsou dostatečně utažené, může dojít k prasknutí.
- Pokud je k trenažéru připojen hlavní vypínač (zapnuto/vypnuto), měli byste jej vždy po vypnutí použít.

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

Na displeji se nezobrazují žádné hodnoty

Pokud displej neukazuje žádné hodnoty, zkontrolujte kabely snímačů a kabely v zadní části displeje. Pokud displej stále nefunguje, zkuste senzorem mírně pohnout.

Zařízení vydává zvuky

V případě potřeby namažte díly silikonovým sprejem. Zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby dotaženy. Může se stát, že šroub je příliš volný nebo příliš utažený, což způsobuje tření a trenážér vydává různé zvuky. Pokud je tomu tak, pokuste se zjistit, odkud zvuk pochází a poté tento šroub utáhněte nebo povolte. Vždy je důležité, aby bylo možné šrouby povolit rukou. Pokud to není možné, je šroub příliš utažený.

Dále se může stát, že se setrvačnick při každém šlápnutí opře o kabel. To může způsobit hluk, ale váš trenážér to nepoškodí. Chcete-li zvuk odstranit, otevřete kryt a posuňte kabel nebo jej upevněte například pomocí pásky.

Konzole nefunguje

Pokud při šlapání nezachytíte žádný signál, zkontrolujte správné připojení kabelu.

Nefunguje zobrazení tepové frekvence

Důvody mohou být různé:

- Kabely snímače, které vedou od snímače tepové frekvence k displeji, nejsou správně nainstalovány nebo se během používání uvolnily
- Senzory mohou zvlhnout, zašpinit se nebo zamastit. Důležité je jejich pravidelné čištění.

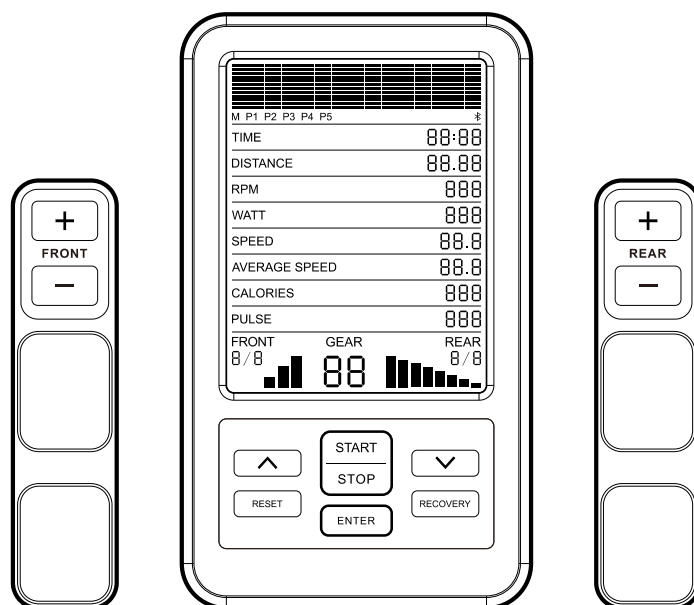
CHYBOVÉ KÓDY

KÓD	MOŽNÉ PŘÍČINY	KONTROLA	ŘEŠENÍ
E1	Motor správně nefunguje	Zástrčka kabeláže motoru není zasunuta do svorky	Připojte zástrčku nebo vyměňte motor. Pokud to nepomůže, vyměňte motor.
	Přerušení kabelu v trenažéru	Zkontrolujte kabel, zda není poškozený,	Kabel vyměňte.
	Displej nemá žádný odpovídající řídicí signál pro motor		Vyměňte konzoli.
E2	Po spuštění testu v režimu testu tělesného tuku se snímač tepové frekvence nezobrazí rychle, jak je třeba.		Po zahájení testu držte monitor tepové frekvence v ruce do 3 sekund
	Displej nemůže zobrazit hodnotu srdečního tepu.	Zkontrolujte, zda se hodnota tepové frekvence zobrazuje v jiných režimech.	Pokud se ani v jiných režimech nezobrazuje hodnota tepové frekvence, vyměňte displej; pokud se stále nezobrazuje žádná hodnota, vyměňte kabel konektoru tepové frekvence

POZNÁMKA!

- **Obrazovka musí být vybavena napájecím adaptérem 9V/1A. Když se na obrazovce objeví abnormální zobrazení, odpojte ji a znovu ji zapojte.**
- **Bez jakékoli aktivity přejde konzole po pěti minutách do pohotovostního režimu.**

KONZOLE



TLAČÍTKO	FUNKCE (MODEL TOUCHPAD)
^/v	Nahoru/dolů Zvolte program nebo zvyšte/snižte hodnoty.
RESET	Stisknutím „RESET“ se vrátíte na hlavní obrazovku. Stiskněte a podržte pro resetování. Návrat do manuálního režimu v jakémkoli režimu (kromě U1-U4, FAT, Custom Heart Rate); zbývající data budou vymazána.
RECO	Recovery, test zotavení tepové frekvence.
ENTER	Potvrďte hodnotu. Během režimu zastavení přepínejte jednotlivé položky nastavení.
ST./SP.	Start/Stop. Stiskněte „ST./ST“. k zastavení nebo zahájení cvičení.
+/- FRONT	Zvyšte nebo snižte přední převod (na řídítkách vlevo).
+/- REAR	Zvyšte nebo snižte zadní převod (na řídítkách vpravo).

FUNKCE

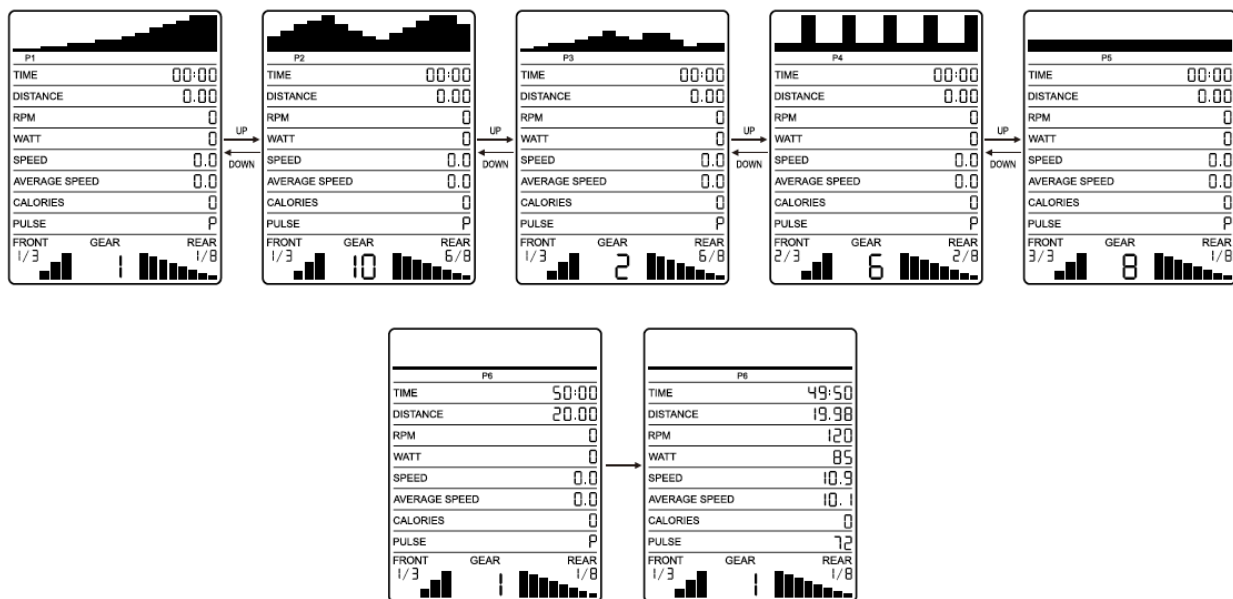
FUNKCE	VYSVĚTLENÍ
TIME	Zobrazí se celkový čas jízdy od začátku do konce cvičení.
SPEED	Rychlost cvičení se zobrazí, jakmile začnete cvičit.
DISTANCE	Vzdálenost každého tréninku se zobrazí, když začnete cvičit.
AVERAGE SPEED	Průměrná rychlost během celého tréninku.
CALORIES	Zobrazí se celkový počet kalorií od začátku do konce cvičení.
PULSE	Aktuální tepová frekvence se zobrazí po 6 sekundách, pokud je detekována.
RPM	Otáčky za minutu.
WATT	Zobrazuje výkon ve wattech.
GEAR	24 úrovní odporu
FRONT	Přední převod 1-3
REAR	Zadní převod 1-8

1. Stisknutím tlačítka <ST./SP.> spusťte cvičení.
2. V režimu nastavení stiskněte klávesu <ENTER> pro výběr položek (čas, vzdálenost, kalorie, věk).
3. Stisknutím tlačítka <^/v> upravte nastavení nahoru nebo dolů a stisknutím tlačítka <ENTER> vyberte další položku.
4. Po dokončení nastavení se automaticky ukončí režim nastavení nebo můžete přímo stisknout klávesu <ST./SP.> pro spuštění.
5. Při tréninku se automaticky upraví odpor podle nastaveného programu, nebo můžete pomocí klávesy <^/v> hodnotu zvýšit nebo snížit.
6. Pokud jste nastavili čas, vzdálenost nebo kalorie, bude se během tréninku tato položka odpočítávat. Jakmile dosáhnete nuly, cvičení se automaticky zastaví a zazní zvukový signál.
7. Při tréninku zastavíte trenažér stisknutím tlačítka <ST./SP.>.

PROGRAMY

PROGRAMY

1. Stiskněte klávesu <^/v> pro výběr různých programových režimů: P1 režim stoupání, P2 horský režim, P3 dálniční režim, P4 intervalový režim, P5 relaxační režim, P6 okruhový režim.
2. Stiskněte klávesu <ST./SP.> pro zahájení tréninku nebo stiskněte klávesu <ENTER> pro vstup do režimu nastavení.
3. V režimu nastavení stiskněte klávesu <ENTER> pro výběr nastavených položek (čas, vzdálenost, kalorie, věk).
4. Stisknutím klávesy <^/v> upravte nastavení nahoru nebo dolů a stisknutím klávesy <ENTER> vyberte další položku.
5. Po dokončení se automaticky ukončí nastavení nebo můžete přímo stisknout klávesu <ST./SP.> pro spuštění.
6. Při tréninku se automaticky upraví odpor podle nastaveného programu, nebo můžete pomocí klávesy <^/v> hodnotu zvýšit nebo snížit.
7. Pokud jste nastavili čas, vzdálenost nebo kalorie, bude se během tréninku tato položka odpočítávat. Jakmile dosáhnete nuly, cvičení se automaticky zastaví a zazní zvukový signál.
8. Při tréninku zastavíte trenažér stisknutím tlačítka <ST./SP.>.

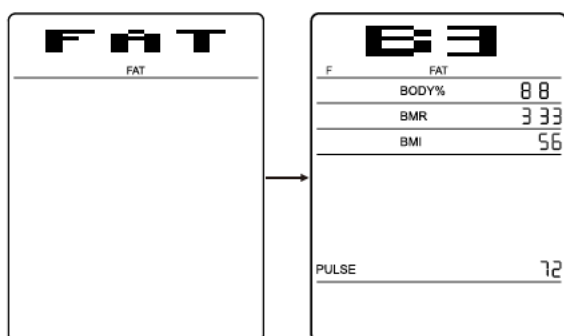


TĚLESNÝ TUK

1. Stiskněte klávesu <ENTER> pro vstup do režimu nastavení.
2. V režimu nastavení je pořadí nastavení: pohlaví -> výška -> váha -> věk. Stisknutím <^/v> hodnotu zvýšíte nebo snížíte.
3. M znamená muž; F znamená žena.
4. Po stisknutí tlačítka <ST./SP.> na 8 sekund pro spuštění testu se na displeji zobrazí BMI - body mass index, FAT % - procento tělesného tuku a BMR - bazální metabolismus.

POZNÁMKA! Před testem stiskněte snímač tepové frekvence a nepřetržitě udržujte normální tepovou frekvenci.

5. Test bychom měli provádět, pokud jsme uvolnění a srdeční frekvence je klidná.



6. BMI (body mass index)

Gender/age	Thin	Normal	Slightly fat	Fat	Obese
Male ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Male > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Female ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Female > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

TĚLESNÝ TUK (v procentech)

Gender	Low	Medium	Medium/High	High
Male	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Female	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

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

TĚLESNÝ TYP

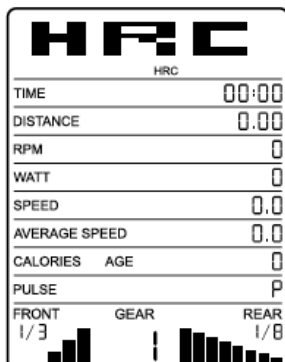
B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Extremely thin	Thin	Relatively thin	Below normal	Normal	Above normal	Overweight	Obese	Extremely obese

HRC

1. Stiskněte klávesu <ENTER> pro vstup do režimu nastavení. V režimu nastavení je pořadí nastavení: čas -> vzdálenost -> kalorie -> cílová tepová frekvence.
2. Stisknutím <^/v> zvýšíte nebo snížíte hodnotu.
3. Stisknutím tlačítka <ST./SP.> spustíte cvičení. Odpor se automaticky přizpůsobí cílové tepové frekvenci při cvičení.
4. Pokud jste nastavili čas, vzdálenost nebo kalorie, bude se během tréninku tato položka odpočítávat. Jakmile dosáhnete nuly, cvičení se automaticky zastaví a zazní zvukový signál.

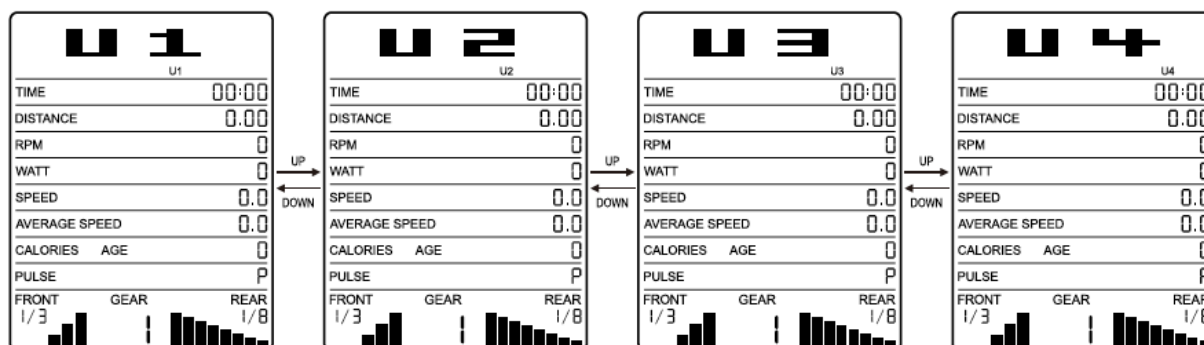
5. Při tréninku zastavíte trenažér stisknutím tlačítka <ST./SP.>.

POZNÁMKA! Pro lepší zážitek z funkce HRC doporučujeme, aby uživatelé nosili během cvičení bezdrátový hrudní pás. Pokud displej nezjistí hodnotu tepové frekvence, odpor se sice automaticky nezmění, ale můžete dále pokračovat ve cvičení. .



UŽIVATELSKÝ PROGRAM

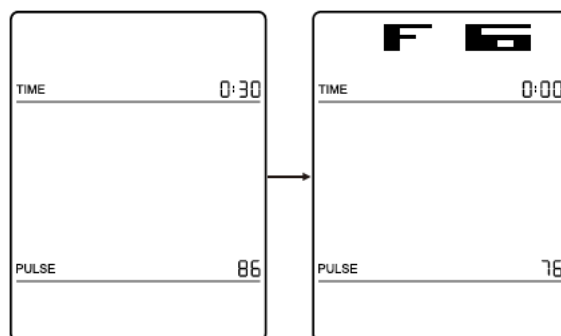
1. Stisknutím <^/v> zvolte režim U1 - U4.
2. Stiskněte <ST./SP.> pro zahájení cvičení nebo stiskněte klávesu <ENTER> pro přechod do režimu nastavení.
3. V režimu nastavení je následující pořadí nastavení: čas -> vzdálenost -> kalorie -> hodnota odporu v každém sloupci.
4. Stisknutím <^/v> zvýšíte nebo snížíte hodnotu a stisknutím přejdete na další položku.
5. Stisknutím tlačítka <ST./SP.> spustíte trénink. Během tréninku stiskněte <^/v> pro zvýšení nebo snížení úrovně odporu.
6. Pokud jste nastavili čas, vzdálenost nebo kalorie, bude se během tréninku tato položka odpočítávat. Jakmile dosáhnete nuly, cvičení se automaticky zastaví a zazní zvukový signál.
7. Při tréninku zastavíte trenažér stisknutím tlačítka <ST./SP.>.



ZOTAVENÍ

1. Když se na displeji zobrazí hodnota tepové frekvence v tréninkovém režimu, stiskněte klávesu <RECOVERY> nebo <RECO> a sledujte tepovou frekvenci.
2. TIME zobrazí „0: 60“ (sekundy), odpočítávání začíná v 60 sekundách a systém zahájí testování.
3. Když se na displeji odpočítá čas na „0:00“, na hlavním displeji se zobrazí F1 ~ F6, což indikuje úroveň obnovy srdeční frekvence. Při zátěži je doporučeno testovat hodnotu tepové frekvence v rozsahu aerobní tepové frekvence, aby výsledek testu nebyl ovlivněn příliš vysokou nebo příliš nízkou hodnotou.

F1 = 1.0	Optimum
1.0 < F2 < 2.0	Good
2.0 < F3 < 2.9	Relatively good
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Relatively poor
F6 = 6.0	Poor



TEP

Trénink podle tepové frekvence, viz strana 16 tohoto návodu.

AGE	TRAINING ZONE
	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156

AGE	TRAINING ZONE
	MIN-MAX (BPM)
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

BLUETOOTH/APLIKACE

1. Zapněte Bluetooth na vašem mobilního telefonu, spusťte aplikaci FitShow APP a klikněte na „Search Device“.
2. Vyberte zařízení a klikněte na „Connect“. V tuto chvíli se na obrazovce rozsvítí ikona Bluetooth.
3. Stiskněte Enter pro výběr režimu scénického cvičení. Výchozí nastavení nemá žádný scénický režim.
4. Pro spuštění cvičení klikněte na tlačítko „Start“.
5. Můžete vybrat „Control“ a umožnit tak aplikaci ovládat vaše zařízení.
6. Kliknutím na tlačítko „Stop“ ukončíte cvičení a nahrajete informace.

POZNÁMKA! Pokud po připojení k aplikaci dojde k chybě, znovu se připojte nebo na displeji stiskněte tlačítko **RESET** pro obnovení a připojení.

NÁVOD

1. Ke skenování QR kódu pomocí telefonu nebo tabletu se systémem Android nebo IOS je vyžadována aplikace 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 zařízením, jak aplikace funguje a jaké jsou možnosti.

ZWIFT



APP STORE
ZWIFT



GOOGLE PLAY
ZWIFT



USER MANUAL
ZWIFT

FITSHOW



APP STORE
FITSHOW

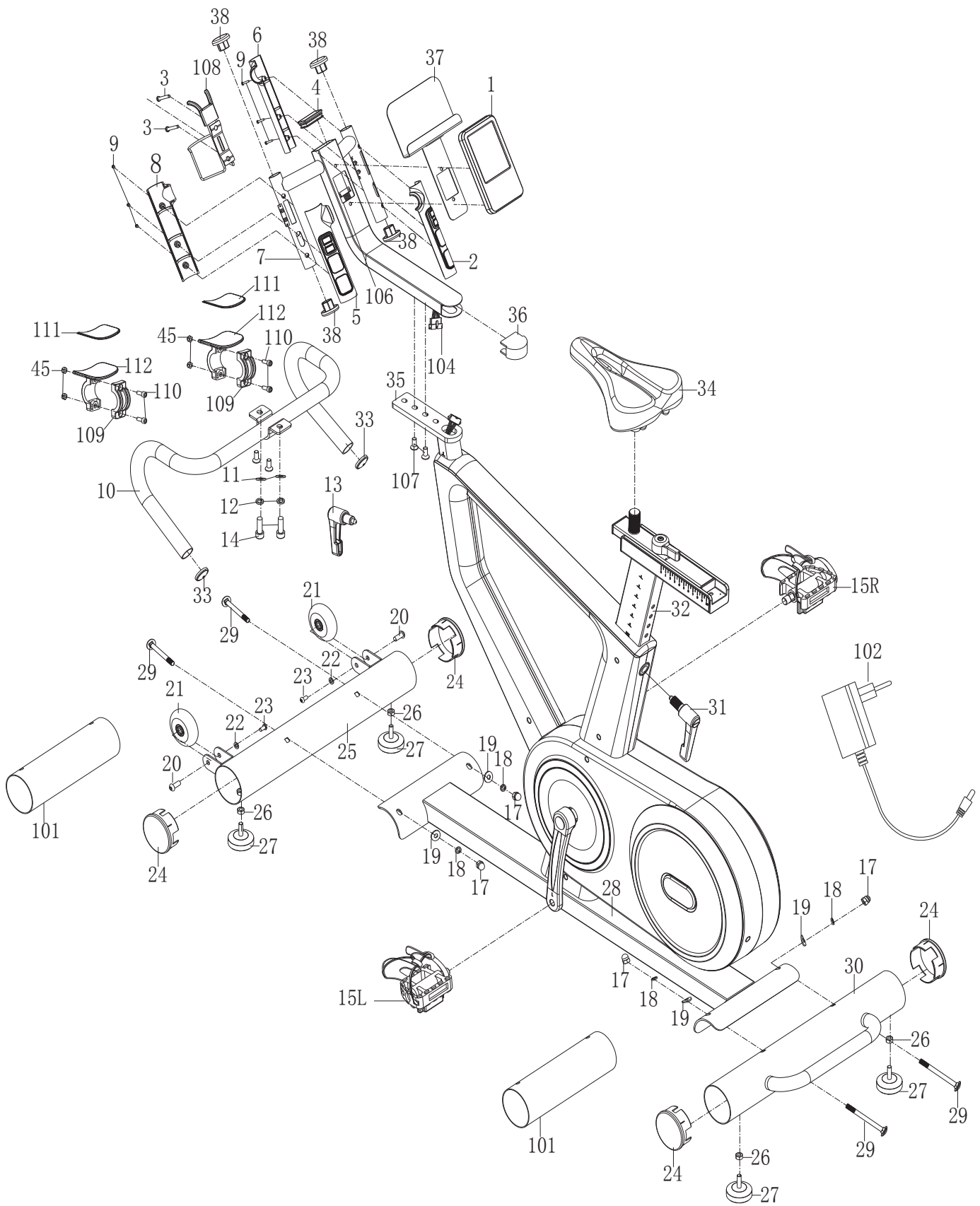


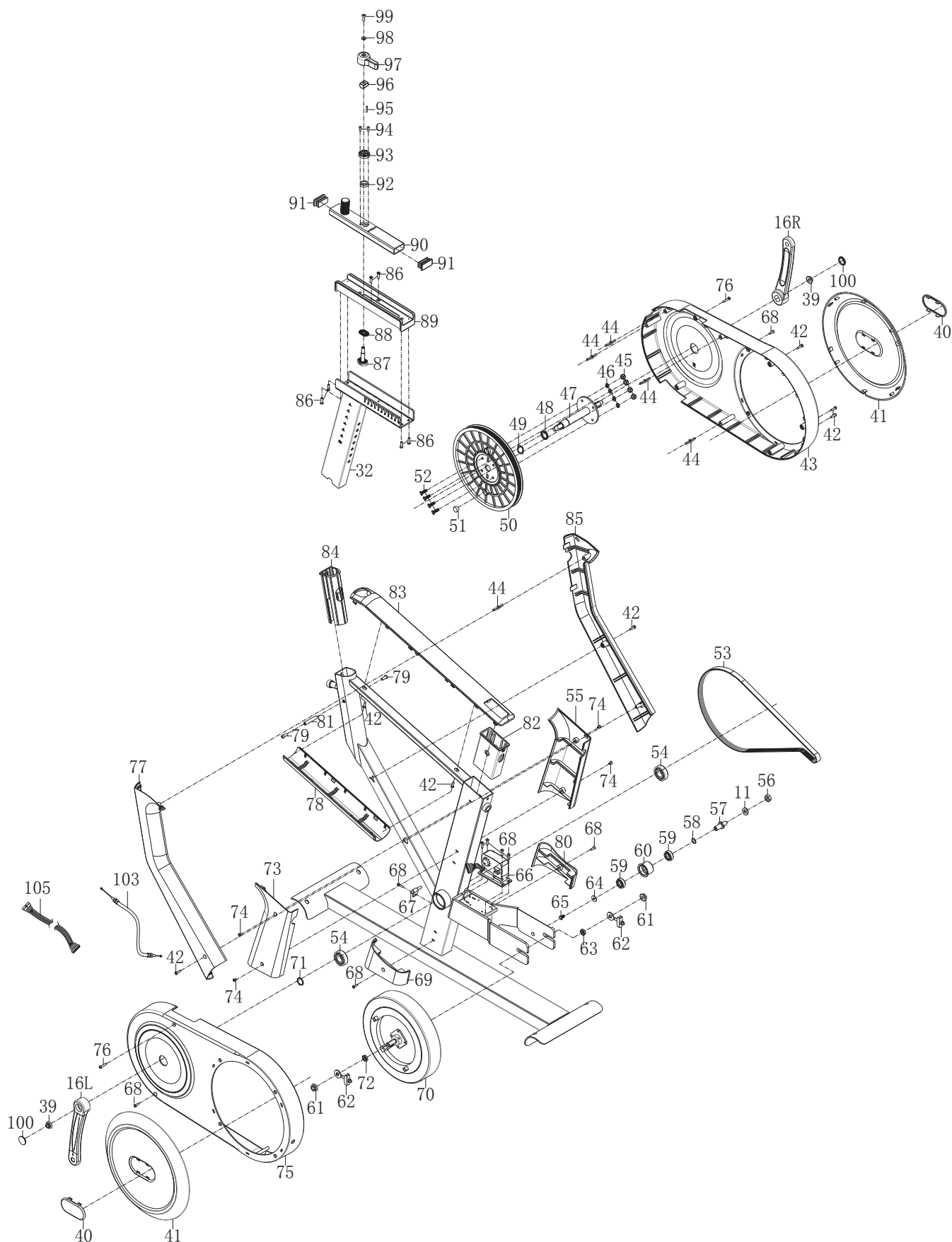
GOOGLE PLAY
FITSHOW



USER MANUAL
FITSHOW

*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	MNOŽSTVÍ
1	Display	1
2	Right handle top cover	1
3	Cross pan head screw M5*35	4
4	Square end cap J50	1
5	Right handle bottom cover	1
6	Left handle top cover	1
7	Display post	1
8	Left handle bottom cover	1
9	Cross head tapping screws ST3*16*Φ5.6	6
10	Handlebar	1
11	Washer d10*φ20*2.0	3
12	Spring washer d10	2
13	L-shaped knob	1
14	Hexagon socket head screw	2
15	Pedal	1pair
16	Crank	1pair
17	Cap nut	4
18	Washer d8	4
19	Arc washer d8*Φ20*2*R38	4
20	Inner hex head bolt Φ7.8*30*M6*15*S5	2
21	Transportation wheel	2
22	Washer d6*Φ12*1.5	2
23	Inner hex pan head bolt M6*12*S5	2
24	Round end cap Φ76	4
25	Front stabilizer	1
26	Nut M8*H5.5*S14	4
27	Adjustable leveling knob	4
28	Mainframe	1
29	Square neck bolt M8*90*20*H5	4
30	Rear stabilizer	1

#	POPIS	MNOŽSTVÍ
31	Spring knob	1
32	Saddle post	1
33	End cap D28	2
34	Saddle	1
35	Handlebar post	1
36	Square end cap	1
37	IPAD holder	1
38	Round end cap	2
39	Flange nut M10*1.25*H7.5*S14	2
40	Decoration cover for plastic plate	2
41	Plastic plate	2
42	Cross pan head screw ST4.2*19*Φ8	7
43	Right chain cover	1
44	Connection bar	5
45	Nylon nut	4
46	Spring washer D6	4
47	Middle shaft	1
48	Middle shaft spacer	1
49	Corrugated washer d20*Φ26*0.3	1
50	Belt wheel	1
51	Round magnet	1
52	Bolt M6*16*S10	4
53	Multi-V belt	1
54	Bearing	2
55	Saddle post top right cover	1
56	Nylon nut M10*H9.5*S17	1
57	Free wheel shaft	1
58	Corrugated washer d12*Φ15.5*0.3	1
59	Bearing	2
60	Free wheel	1

#	POPIS	MNOŽSTVÍ
61	Flange nut M10*1*H8*S15	2
62	Adjustable chain bolt	2
63	Conical nut M10*1*H5*S17	1
64	Washer d6*Φ16*1.5	1
65	Bolt M6*10*S10	1
66	Motor	1
67	Sensor	1
68	Cross pan head screw ST4.2*16*Φ8	9
69	Saddle post bottom left cover	1
70	Flywheel	1
71	Snap ring d20	1
72	Thin nut M10*1*H5*S17	1
73	Saddle post top left cover	1
74	Cross pan head screw ST4.2*6*φ8	4
75	Left chain cover	1
76	Crosshead self-drill screw ST4.2*25*Φ8	2
77	Left handlebar post cover	1
78	Bottom cover	1
79	Cross pan head screw M5*10*φ10	2
80	Saddle post bottom right cover	1
81	Limitation shaft	1
82	Bush	1
83	Top cover	1
84	D-shaped bush	2
85	Right handlebar post cover	1
86	Cross countersunk screws M5*18*φ8	1
87	Locking block	2
88	Rubber band	1
89	Bottom slider	1
90	Saddle seat	1

#	POPIS	MNOŽSTVÍ
91	Square end cap J40	2
92	Rubber pad	1
93	Limitation seat	1
94	Cross pan head screw M4*12*φ7	2
95	Limitation pin	1
96	Lock core	1
97	Locking knob	1
98	Washer d5*φ14*2	1
99	Cross pan head bolt M5*16*Φ10	1
100	Crank cover	2
101	Package tube	2
102	Adaptor	1
103	Resistance wire	1
104	Extension wire 1	1
105	Extension wire 2	1
106	Pulse wire	1
107	Hex socket countersunk head bolts	2
108	Aluminum bottle holder	1
109	Elbow pads	2
110	Bolt M6*15*S5	4
111	Support plate	2
112	Lock block for Elbow pads	2
A	Allen wrench S8	1
B	Multi-function wrench S13-14-15	1
C	Allen wrench S5	1

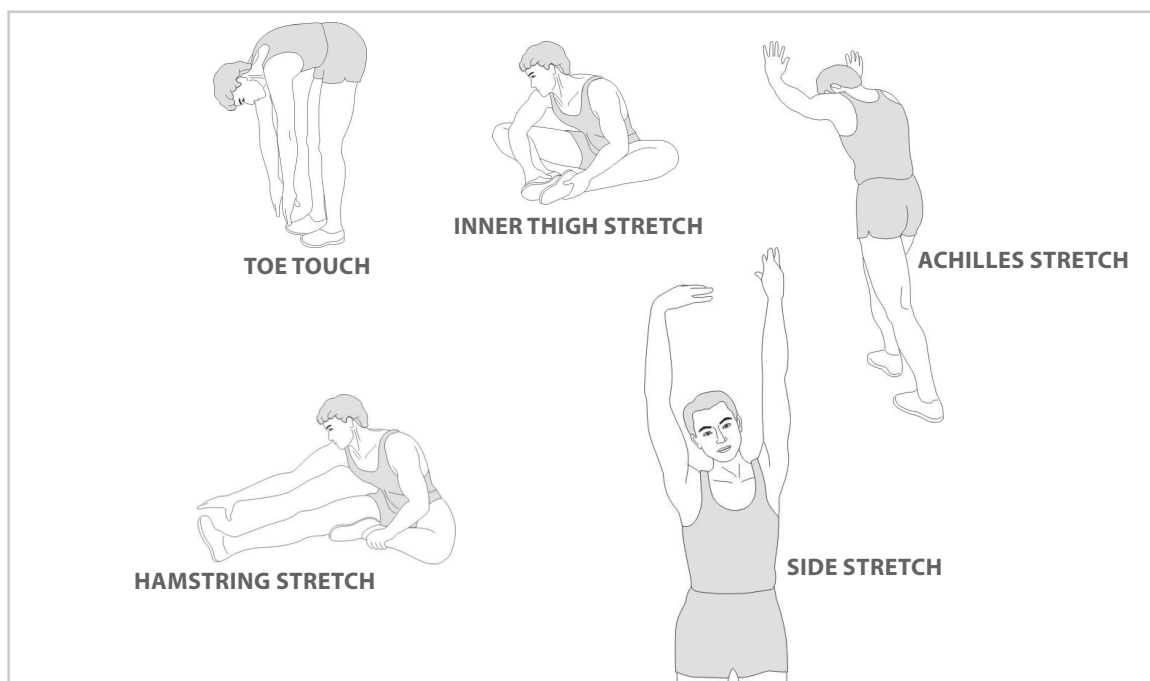
Efektivní tréninkový program zahrnuje zahřátí, vlastní trénink a zklidnění. Kompletní tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky dodržujte den odpočinku. Po pár měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát až pětkrát týdně.

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

Po dobrém zahřátí a zklidnění je velmi důležité protáhnout svaly v teple. Předejdete tak možnému zranění. Protahovací cvičení by měla trvat 15-30 sekund. Zde je několik příkladů protahovacích cvičení:



ZKLIDNĚNÍ, OCHLAZENÍ

Cílem ochlazení je vrátit tělo do normálního nebo téměř normálního klidového stavu na konci každého cvičení. Správné ochlazení pomalu snižuje vaši srdeční frekvenci a umožňuje, aby se krev vrátila do srdce.

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

The logo for Trinteco, featuring a stylized 'T' and 'I' symbol to the left of the word 'TRINTECO' in a bold, sans-serif font.

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