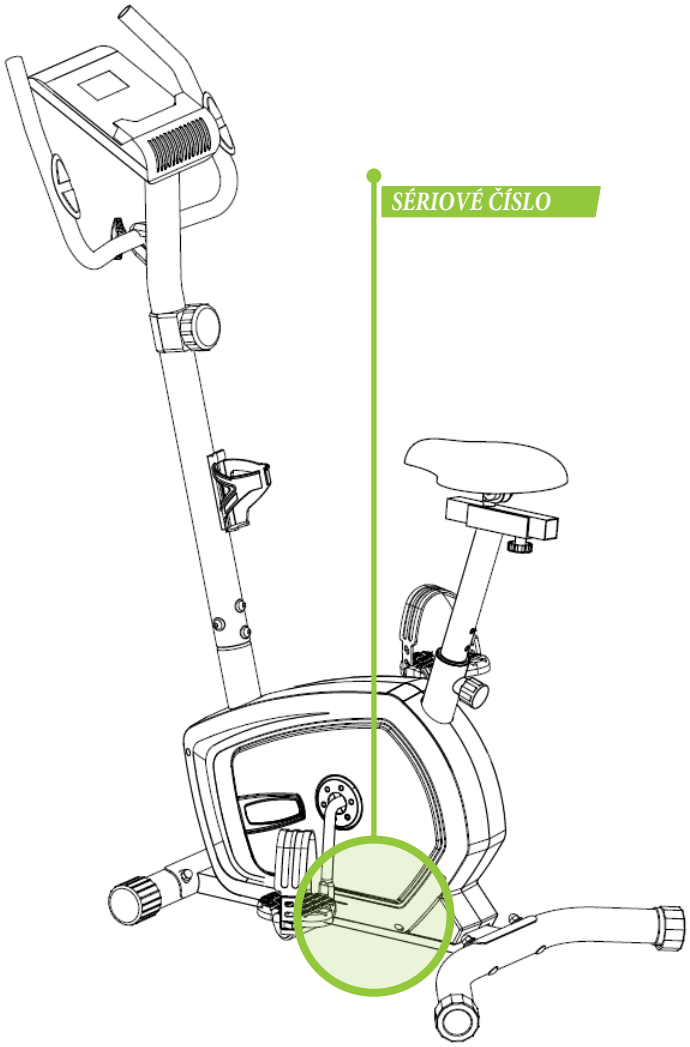
virtufit

HTR 1.0 Hometrainer

VFHTR1.0



NÁVOD K OBSLUZE

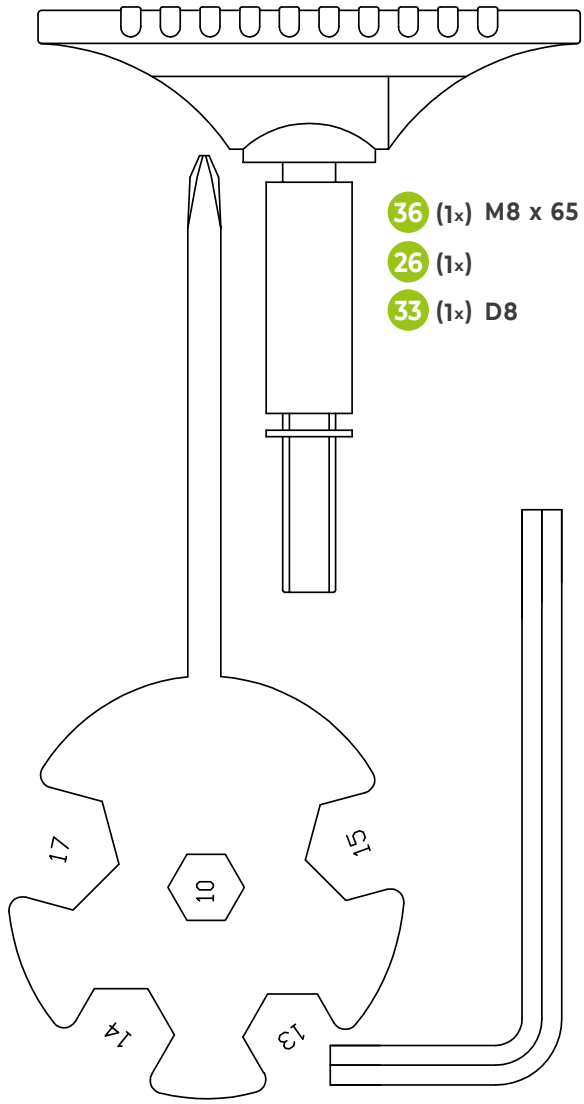
MONTÁŽNÍ VIDEO

@virtufit_fitness

VirtuFit

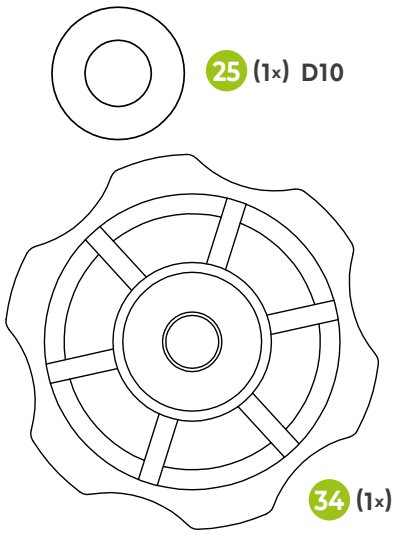
www.virtufit.com

SEZNAM DÍLŮ



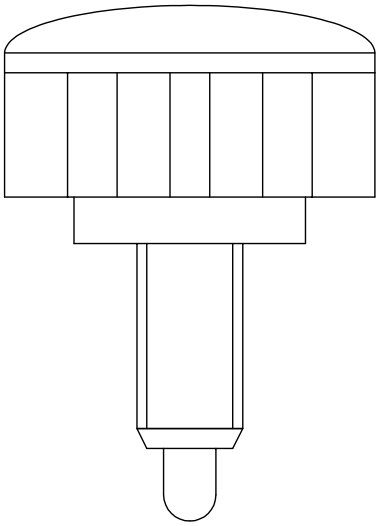
36 (1×) M8 x 65
26 (1×)
33 (1×) D8

S10 S13 S14 S15 S17 (1x)



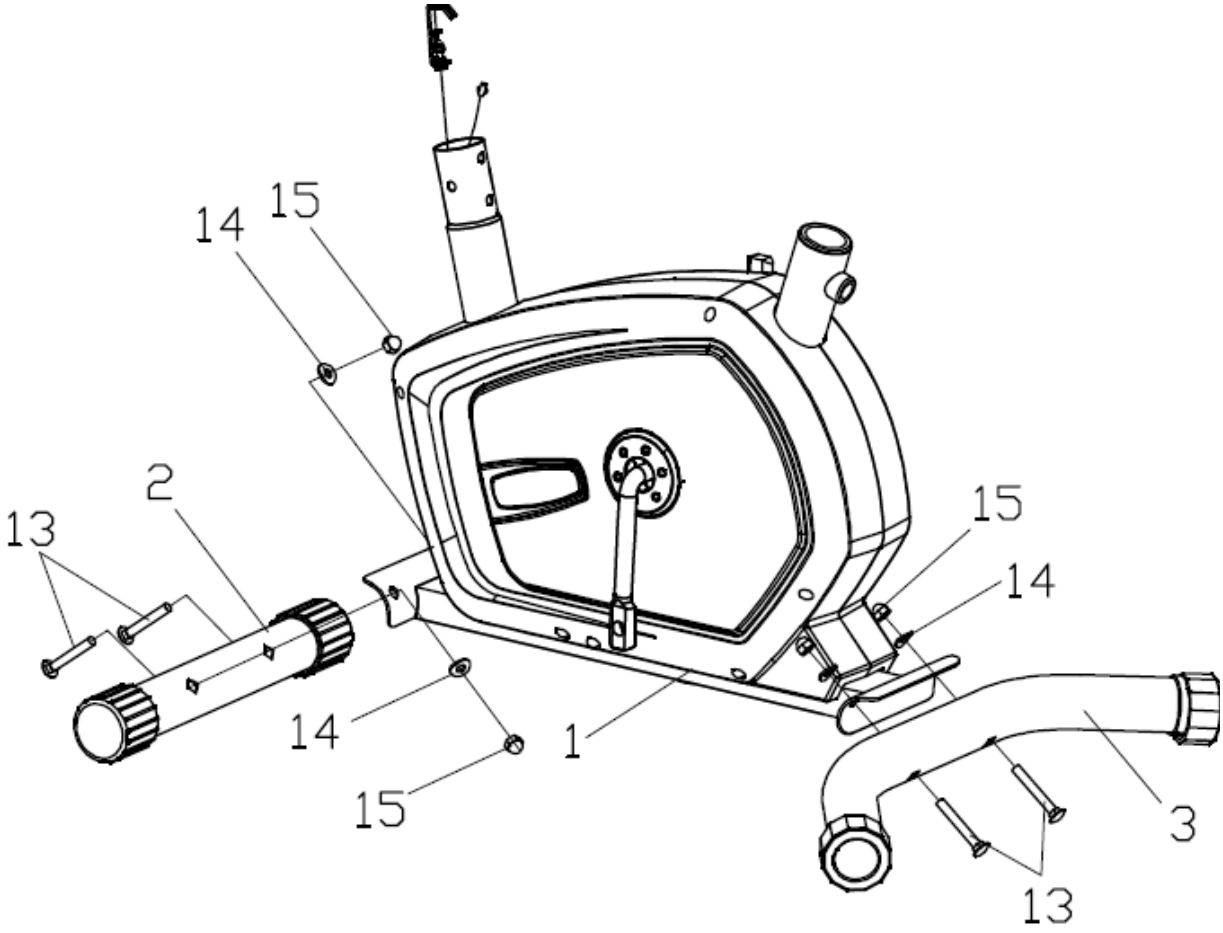
25 (1×) D10
34 (1×)

S6 (1×)

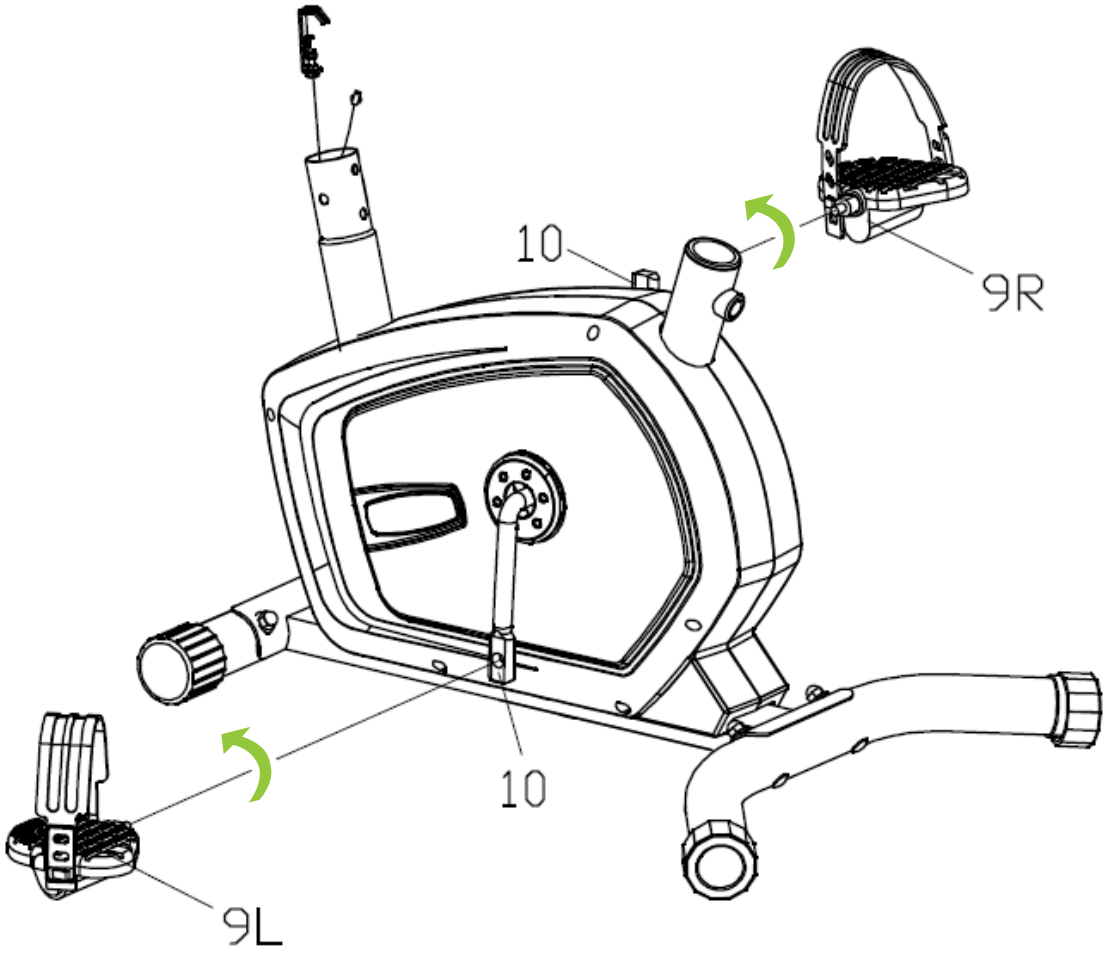


31 (1×)

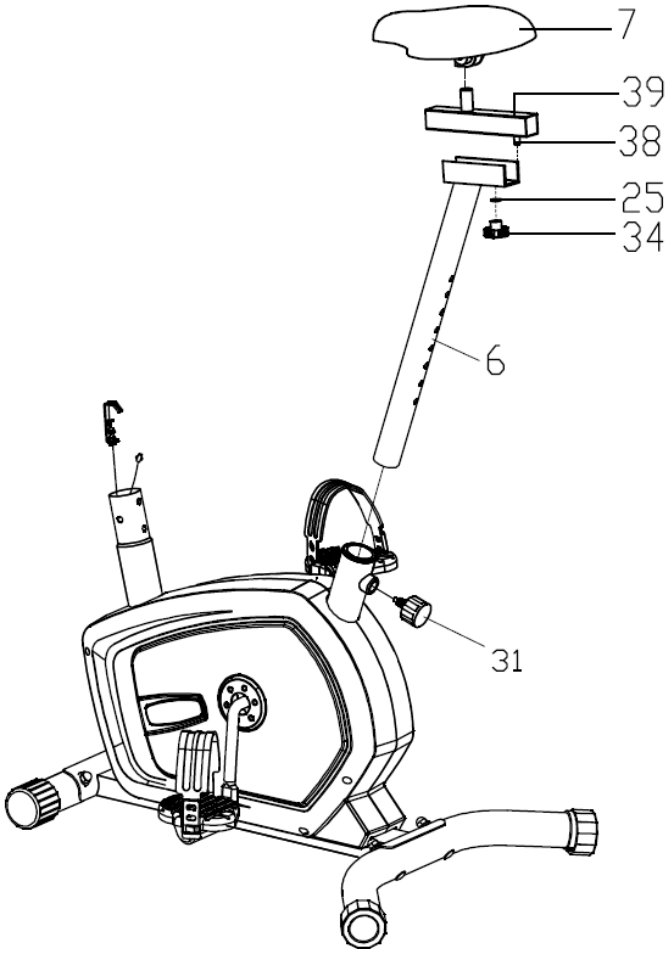
1. KROK



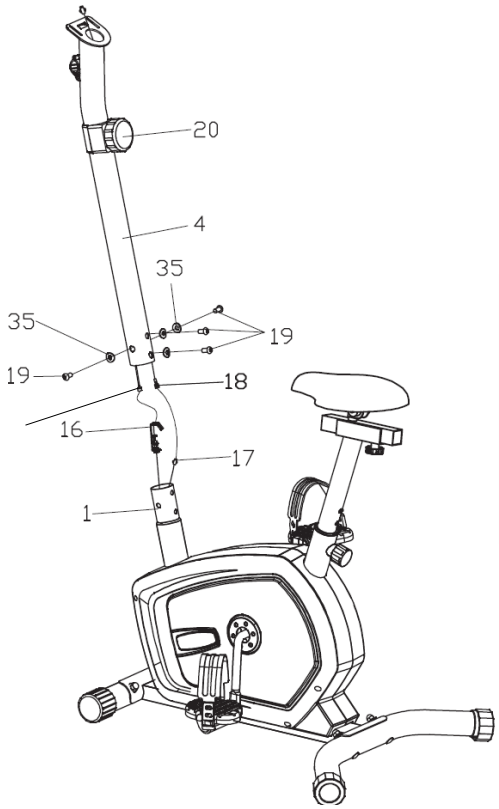
2. KROK

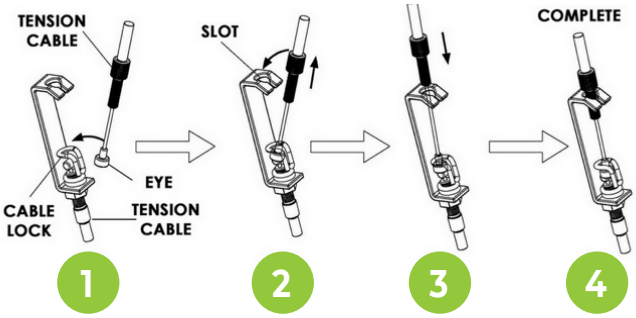


3. KROK

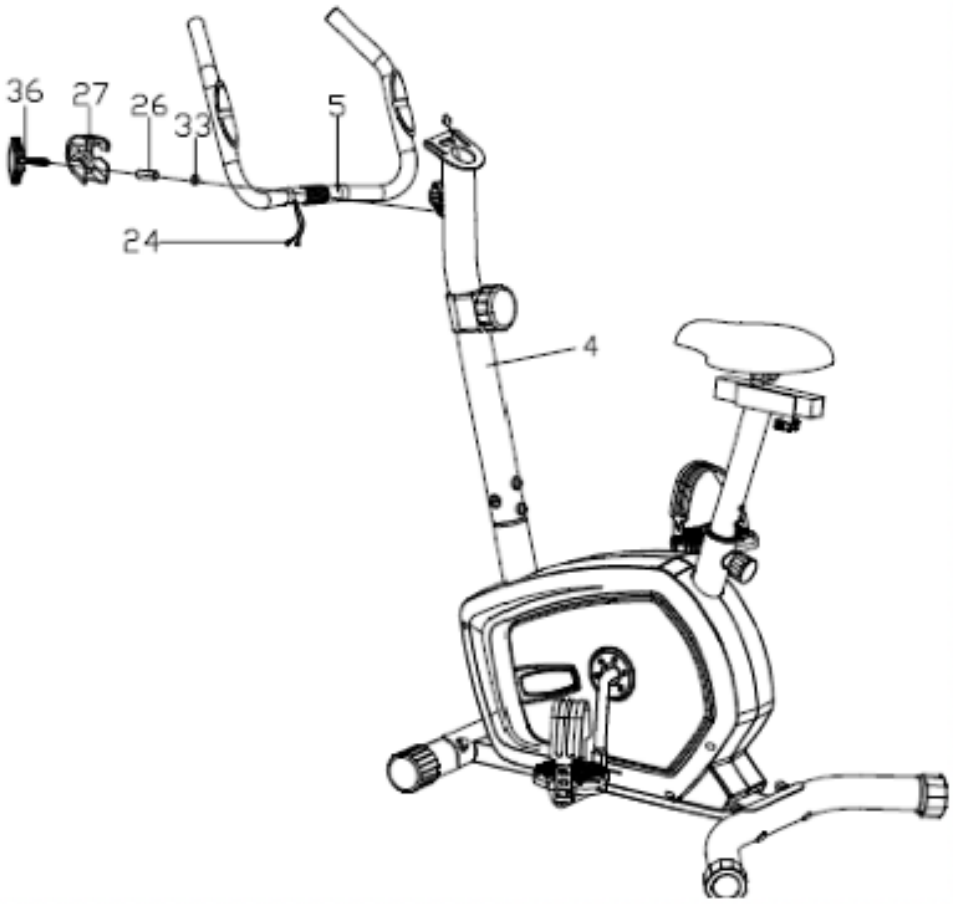


4. KROK

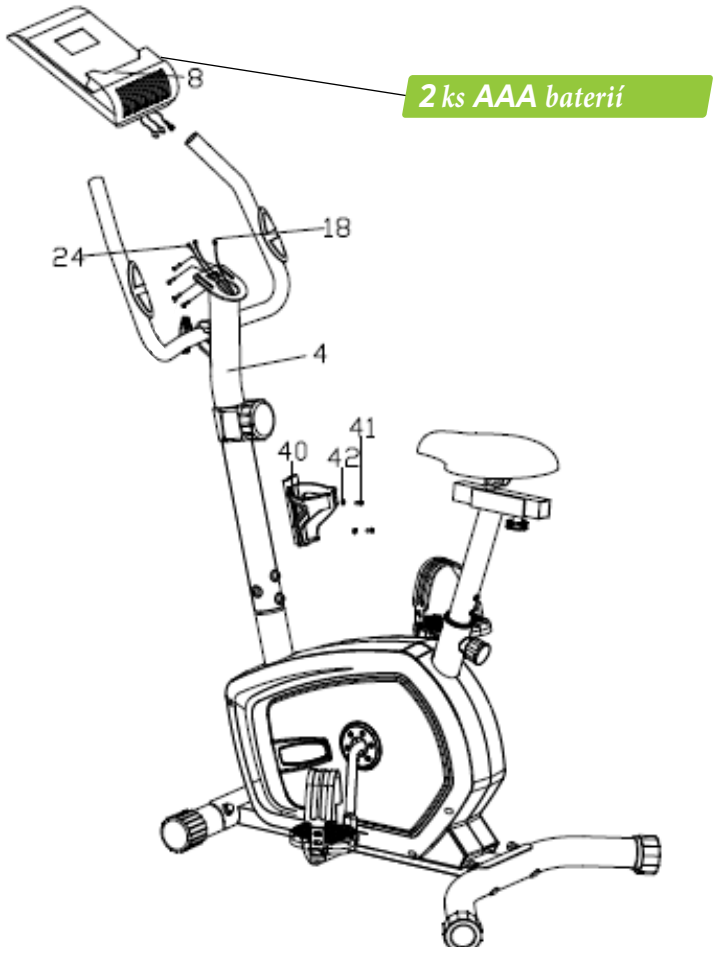

20
4
35
35
19
19
18
16
17
1


TENSION CABLE
SLOT
COMPLETE
EYE
CABLE LOCK
TENSION CABLE
1
2
3
4

5. KROK



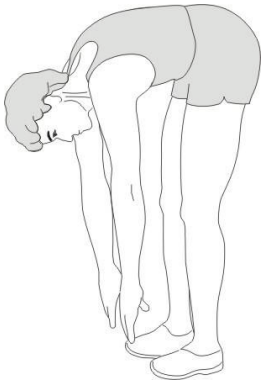
6. KROK



OBR. A

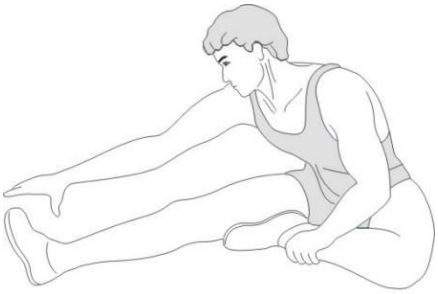
virtufit
SCAN
TIME
SPEED
K
12.5
SPEED
DIST
CAL
ODO
PULSE
RESET
MODE
SET

OBR. B

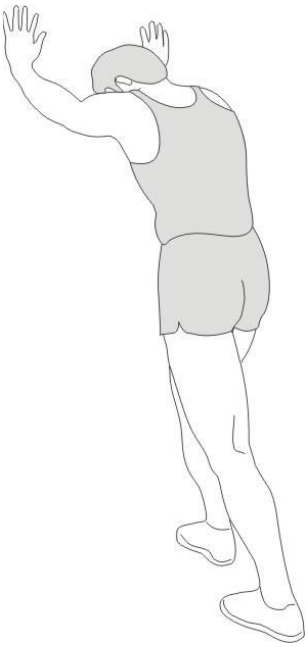


1

2



3



4

5

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	11
Záruka	11
Montážní návod	11
Nastavení	12
Trénink se sledováním tepové frekvence	12
Údržba	12
Průvodce řešením problémů	13
Chybové kódy	13
Konzola	13
Programy	14
Pokyny na cvičení	14

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

VAROVÁNÍ!

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nezodpovídá za zranění nebo škody na majetku vyplývající z používání tohoto trenažéru. Před sestavením a/nebo použitím trenažéru si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- Před použitím se ujistěte, že je trenažér správně sestavený, a že jsou všechny matice a šrouby řádně utažené.
- Každý rok namažte všechny pohyblivé části trenažéru vazelínou (bez obsahu kyselin) nebo silikonovým sprejem.
- Nenoste volné oblečení, aby nedošlo k zachycení pohyblivými částmi.
- Trenažér instalujte a používejte na pevném a rovném povrchu.
- Při používání trenažéru vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah trenažéru.
- Při používání trenažéru udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí trenažéru.
- Před cvičením se poraďte se svým lékařem, abyste určili vhodnou frekvenci, trvání a intenzitu cvičení pro váš věk a fyzickou kondici. Přestaňte ihned cvičit, pokud se u Vás objeví nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, tlak nebo jiné nepříjemné pocity.
- Při pohybu nedržte trenažér za sedlo.
- Trenažér by měla v daném čase používat vždy pouze jedna osoba.
- Trenažér je určený pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 120 kg.
- Za trenažérem nechte 1-2 metry volného prostoru, abyste předešli nehodám.
- Trenažér umístěte na čistý a rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec, abyste nezabránili ventilaci trenažéru. Neumisťujte jej venku nebo blízko vody.
- Skladovací prostor udržujte v suchu, čistotě, aby nedošlo k poškození. Nepoužívejte trenažér k jinému účelu než k tréninku.
- Trenažér používejte pouze v prostředí, kde je okolní teplota mezi 10°C a 35°C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s teplotou mezi 5°C a 45°C.

ZÁRUKA

Nároky na záruku zaniká, pokud je příčinou závady:

- Montážní nebo opravárenská práce, kterou neprovádí oficiální prodejce.
- Nesprávné použití, zanedbání a/nebo špatná údržba.
- Neudržování trenažéru v souladu s pokyny výrobce.

MONTÁŽNÍ NÁVOD (1.-6. KROK)

Chybějící díly: Pokud se Vám zdá, že některé díly chybí, nejprve pečlivě zkontrolujte polystyren a trenažér. Některé části (např. šrouby) jsou již předem připevněné.

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

Šrouby se šestihrannou hlavou: Než použijete sílu, ujistěte se, že je klíč se šestihrannou hlavou zatlačen do šroubu. Tím zabráníte protáčení hlavy šroubu.

NASTAVENÍ

Nastavení sedla (A)

Pro efektivní trénink je vhodné nastavit sedlo do správné výšky. Při šlapání by měla být vaše kolena mírně pokrčená, když jsou pedály ve spodní poloze.

Chcete-li nastavit sedlo ve svislé poloze, postupujte následovně:

- Uvolněte aretační šroub na sedlovém sloupku a zatáhněte za šroub směrem k sobě.
- Posuňte sedlový sloupek nahoru nebo dolů, dokud není sedlo v požadované poloze, a uvolněte aretační šroub.
- Posuňte sedlový sloupek mírně nahoru nebo dolů, abyste se ujistili, že je šroub v jednom z nastavovacích otvorů.
- Aretační šroub na sedlovém sloupku utáhněte.

Chcete-li nastavit sedlo v horizontální poloze, postupujte následovně:

- Povolte aretační šroub sedla o několik otáček.
- Sedlo posuňte dopředu nebo dozadu, dokud není v požadované poloze.
- Utáhněte aretační šroub sedla.

Nastavení řidítek (B)

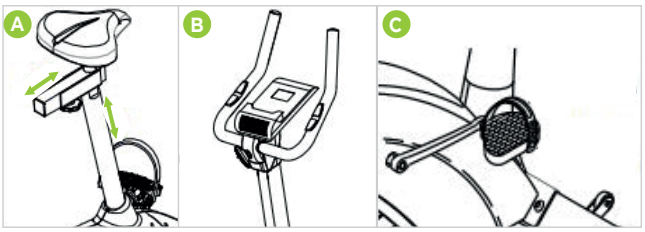
Chcete-li upravit úhel řídítek, postupujte následovně:

- Uvolněte aretační šroub.
- Nakloňte řidítka do požadované polohy.
- Utáhněte aretační šroub pro zajištění řidítek.

Nastavení popruhů na nohy

Chcete-li nastavit popruhy na nohy, postupujte následovně:

- Vytáhněte konec popruhu z okraje pedálu.
- Opěrku nohou nastavte do požadované polohy.
- Konec popruhu připevněte k výstupkům na pedálu.



TRÉNINK SE SLEDOVÁNÍM TEPOVÉ FREKVENCE

Ruční senzory

Tento trenažér od společnosti VirtuFit je vybaven ručními senzory pro měření tepové frekvence. Ruční senzory jsou připevněny k řidítkům a fungují pouze při dlouhodobém držení obou senzorů. Pro optimální výkon je důležité, aby byly ruce mírně vlhké a vyvíjely stálý tlak na senzory. Příliš suché nebo mokré ruce mohou způsobit abnormální výsledky.

ÚDRŽBA

Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, je-li trenažér správně nainstalován a udržován. Jste odpovědni zajistit pravidelnou údržbu trenažéru. Použité a/nebo poškozené díly musí být před opětovným použitím vyměněny. Trenažér by měl být používán a skladován pouze uvnitř. Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické součásti a pohyblivé části jednotky. Před čištěním nebo údržbou jednotky vždy odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

Každodenní údržba

- Po každém použití očistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, zda na jednotce není prach a nečistoty.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice připojené k pohyblivým částem jednotky Utáhněte šrouby a matice podle potřeby.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí a součástí jednotky.

Doporučujeme následující:

- Po použití jednotku vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu a oblastí kolem vypínače použijte suchý hadřík.
- Použijte měkký, čistý hadřík a čisticí prostředek k odstranění odolných skvrn a nečistot z jednotky.
- Skladujte jednotku na bezpečném a suchém místě mimo dosah tepla a vody.

POZOR!

- ***Veškeré opravy musí provádět odborný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.***

Čištění

Pečlivé čištění trenažéru prodlouží jeho životnost. Udržujte jej v čistotě pravidelným otíráním prachu. Pravidelná údržba prodlužuje životnost vašeho trenažéru a zabraňuje nehodám! Pro více informací prosím navštivte https://www.virtufit.nl/service/faq/.

UPOZORNĚNÍ! ***Noste čistou obuv, abyste snížili riziko znečištění trenažéru.***

Baterie

AAA BATERIE

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

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

- Vyjměte baterii a počkejte 15 sekund.
- Baterii vložte správně.

Tipy pro používání baterií

- Vyjměte baterie z displeje, když jsou vybité nebo když nebudete trenažér delší dobu používat.
- Baterii nenabíjejte, nerozebírejte ani nevhazujte do ohně.
- Při vkládání baterie dávejte pozor na polaritu + a -.
- Doporučuje se používat alkalické baterie, mají delší životnost než normální baterie.
- Baterie by měla být vyměněna, když displej ztratí jas nebo přestane zobrazovat.

Výměna baterií

- Pokud je obraz nečitelný, doporučujeme vyměnit baterii.
- Použijte 4 AAA baterie.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

Displej nezobrazuje žádné hodnoty: Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely připojeny nejsou poškozeny. Vyměňte baterie konzoly. Pokud se tím problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

Trenažér skřípe: Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utaženy. Pokud ne, utáhněte je.

"Tikání" při šlapání: Může to být způsobeno jedním z pedálů. Sejměte pedál(y) a namontujte jej (je) správně na jednotku. Pedál(y) pevně utáhněte. Pokud se tím problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

POZNÁMKA! ***Pedál „R" (pravý) musí být namontován ve směru hodinových ručiček a pedál „L" (levý) proti směru hodinových ručiček.***

Ruční senzory nefungují správně: Umyjte si ruce, dobře je osušte a ruční senzory znovu otestujte. Pokud se tím problém nevyřeší, zkontrolujte kabely řídítek, zda nejsou poškozené a ujistěte se, že jsou správně připojeny ke konektoru. Pokud problém přetrvává, vyměňte řídítka.

Konzola nefunguje: Pokud se při šlapání nepřenáší žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojený.

KONZOLA (OBR. A)

- **SET** Nastavuje hodnoty pro "TIME" DISTANCE" a "CALORIES".
- **CLEAR** Pomocí tohoto tlačítka lze hodnotu resetovat na 0.
- **RESET** Stisknutím a podržením tlačítka RESET po dobu 3 sekund vymažete nastavení.
- **MODE** Stisknutím tlačítka MODE vyberte požadovanou funkci.
- **ODOMETER** Automaticky počítá celkovou vzdálenost všech cvičení od 0 do 9999 km.

Funkce

- **TIME (ČAS):** Tiskněte tlačítko MODE, dokud není vybrána funkce TIME. Zobrazí se celková doba cyklu od začátku do konce.
- **SPEED (RYCHLOST):** Tiskněte tlačítko MODE, dokud Není vybrána funkce SPEED. Rychlost se zobrazí při zahájení cvičení.
- **DISTANCE (VZDÁLENOST):** Tiskněte tlačítko MODE, dokud není vybrána funkce DISTANCE. Vzdálenost každého cvičení se zobrazí, když začnete cvičit.

- **CALORIES (KALORIE):** Tiskněte tlačítko MODE, okud Není vybrána funkc CALORIES. Zobrazí se celkový počet kalorií od začátku do konce cvičení.
- **ODOMETER:** Tiskněte "MODE", dokud se nezobrazí "ODOMETER". Zobrazí se celková vzdálenost ujetá během cvičení.
- **PULSE** Tiskněte tlačítko MODE, dokud není vybrána funkce PULSE. Podržte ruce na senzorech po dobu 30 sekund, aby se zobrazila vaše srdeční frekvence.

PROGRAMY

Stanovení tréninkových cílů

TIME (ČAS): Zvolte funkci "TIME" stisknutím tlačítka "MODE". Chcete-li nastavit čas, stiskněte SET. Pro zvýšení cílového času stiskněte "SET". Po nastavení času se automaticky spustí odpočítávání. - Krátkým stisknutím tlačítka "RESET" vynulujete čas. Stiskněte "MODE" pro nastavení dalšího volitelného cíle.

DISTANCE (VZDÁLENOST): Zvolte funkci "DISTANCE" stisknutím tlačítka "MODE". Pro nastavení vzdálenosti stiskněte tlačítko SET. Stiskněte "SET" pro zvýšení cílové hodnoty. Po nastavení vzdálenosti se automaticky spustí odpočítávání. - Stiskněte "RESET" pro resetování vzdálenosti. Stiskněte "MODE" pro nastavení dalšího volitelného cíle.

CALORIES (KALORIE): Zvolte funkci "CALORIES" stisknutím tlačítka "MODE". Pro nastavení počtu kalorií stiskněte „SET“. Pro zvýšení cílové hodnoty stiskněte "SET". Po nastavení kalorií se automaticky spustí odpočítávání. - Stiskněte krátce "RESET" pro resetování cíle. Stiskněte "MODE" pro nastavení dalšího volitelného cíle.

POZNÁMKA: ***Pokud při nastavování cílové hodnoty stisknete „SET“, bude se cílová hodnota zvyšovat rychleji.***

POKYNY NA CVIČENÍ (OBR. B, 1-5)

Úspěšný 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 několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát až pětkrát týdně.

Zahřátí

Účelem zahřátí při rozcvičce 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.

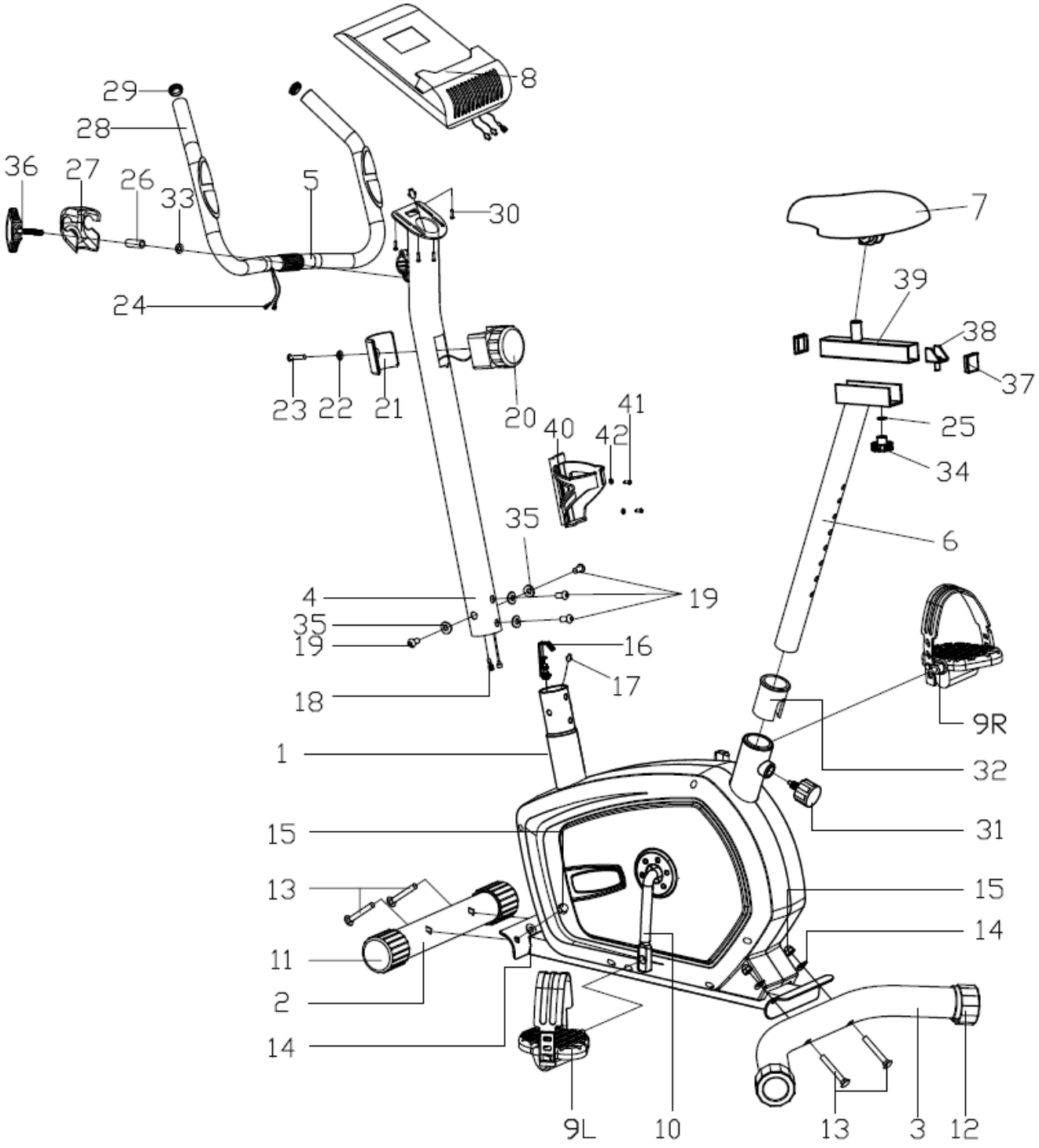
Protahování

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:

- Předklony ke špičkám (Obr. B-1)
- Protažení vnitřní strany stehen (Obr. B-2)
- Hamstringy (Obr. B-3)
- Protažení Achillových šlach (Obr. B-4)
- Protažení bočních částí trupu (Obr. B-5)

Zklidnění

Účelem zklidnění je vrátit tělo do jeho (téměř) normální klidové polohy na konci tréninku.


8
29
28
36
27
26
33
5
30
24
7
39
38
37
25
34
6
23
22
21
20
40
42
41
35
4
19
35
19
16
17
18
1
9R
32
31
15
13
15
14
11
2
14
9L
10
13
3
12

#	POPIS	POČET
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Handlebar post	1
5	Handlebar	1
6	Saddle post	1
7	Saddle	1
8	Computer	1
9L / R	Pedal	1 paar
10	Crank	1
11	Front stabilizer end cap	2
12	Rear stabilizer end cap	2
13	Carriage bolt M10x57	4
14	Arc washer D10xφ25x1.5xR28	4
15	Acorn nut M10	4
16	Tension cable	1
17	Sensor wire	1
18	Connective wire	1
19	Allen bolt M8x15	4
20	Tension controller	1
21	Tension controller rear cover	1
22	Flat washer D5	1
23	Phillips screw M5x40	1
24	Pulse sensor wire	2
25	Arc washer D10	1
26	Spacer	1
27	Handlebar Clamp	1
28	Foam grip	2
29	Handlebar Round End cap	2
30	Philips screw	4
31	Pop-pin Knob	1
32	Plastic bushing	1
33	Flat washer D8	1
34	Knob Nut	1
35	Arc washer D10xφ25x1.5xR25	4
36	T-knob	1
37	Square End Cap	2
38	U-Shaped Slider	1

#	POPIS	POČET
39	Horizontal saddle post	1
40	Bottle bracket	1
41	Phillips screw	2
42	Flat washer	1

INFORMACE O SPOLEČNOSTI

Máte-li požadavek na servis nebo nákup dílů, navštivte stránky service@virtufit.nl. S aktuální žádostí vždy uvádějte číslo služby (ITS číslo) pro rychlé a efektivní vyřízení. Servisní požadavek musí být vždy podán prostřednictvím servisního formuláře.

Máte-li problém se fitness zařízením VirtuFit a chtěli byste odeslat požadavek na servis, naskenujte QR kód vpravo a vyplňte náš servisní formulář.

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

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

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

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