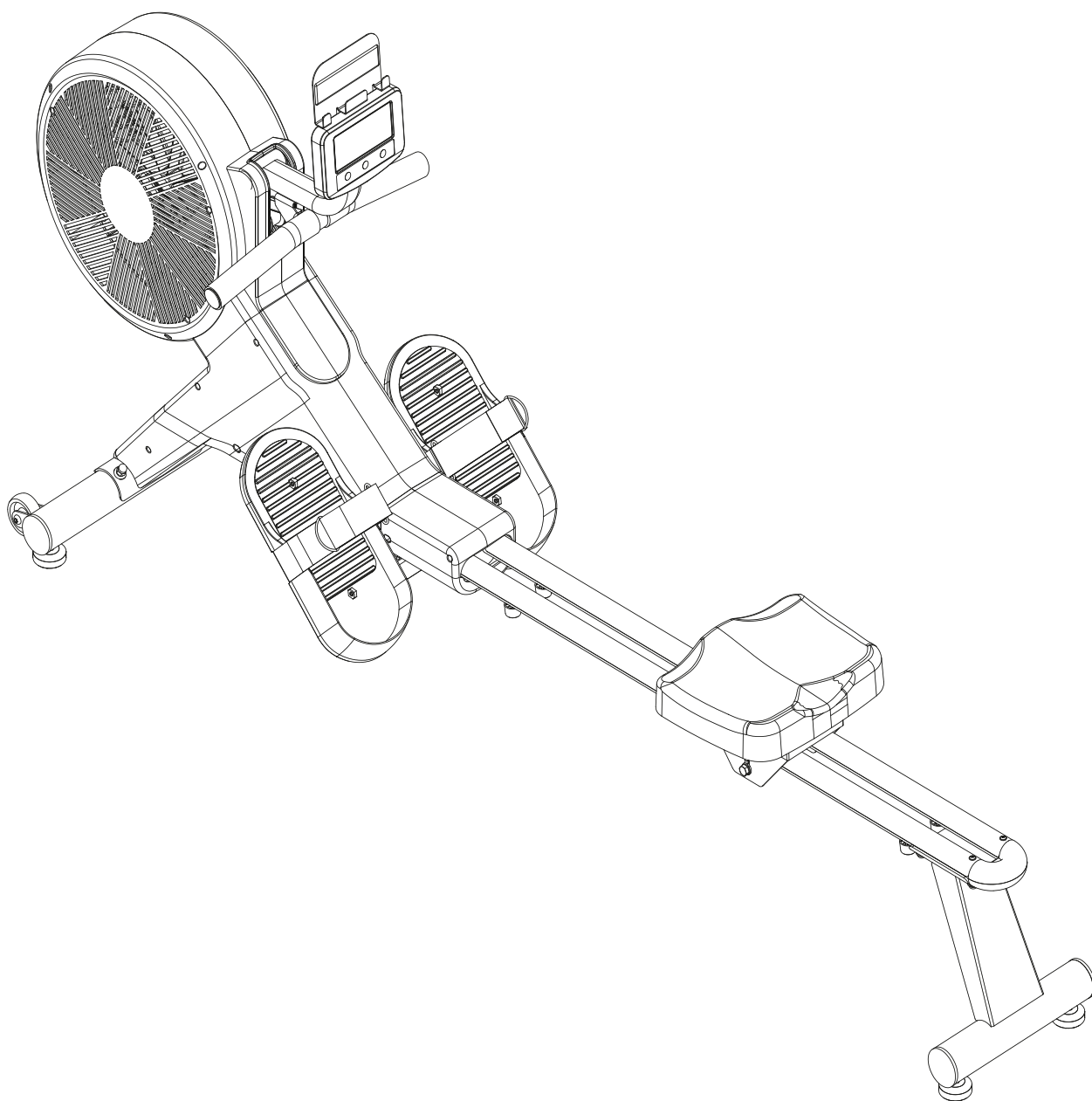


virtuafit

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.



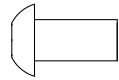
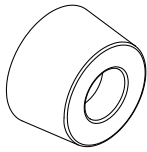


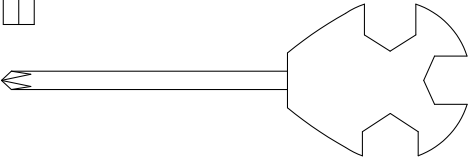
- Vždy používejte zařízení dle uvedených pokynů. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké vadné součásti, nebo pokud během používání uslyšíte neobvyklé zvuky vycházející ze zařízení, okamžitě přestaňte. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.
- Při používání zařízení noste 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 příložený návod).

NÁŘADÍ

Po otevření kartonu naleznete uvnitř následující nástroje:

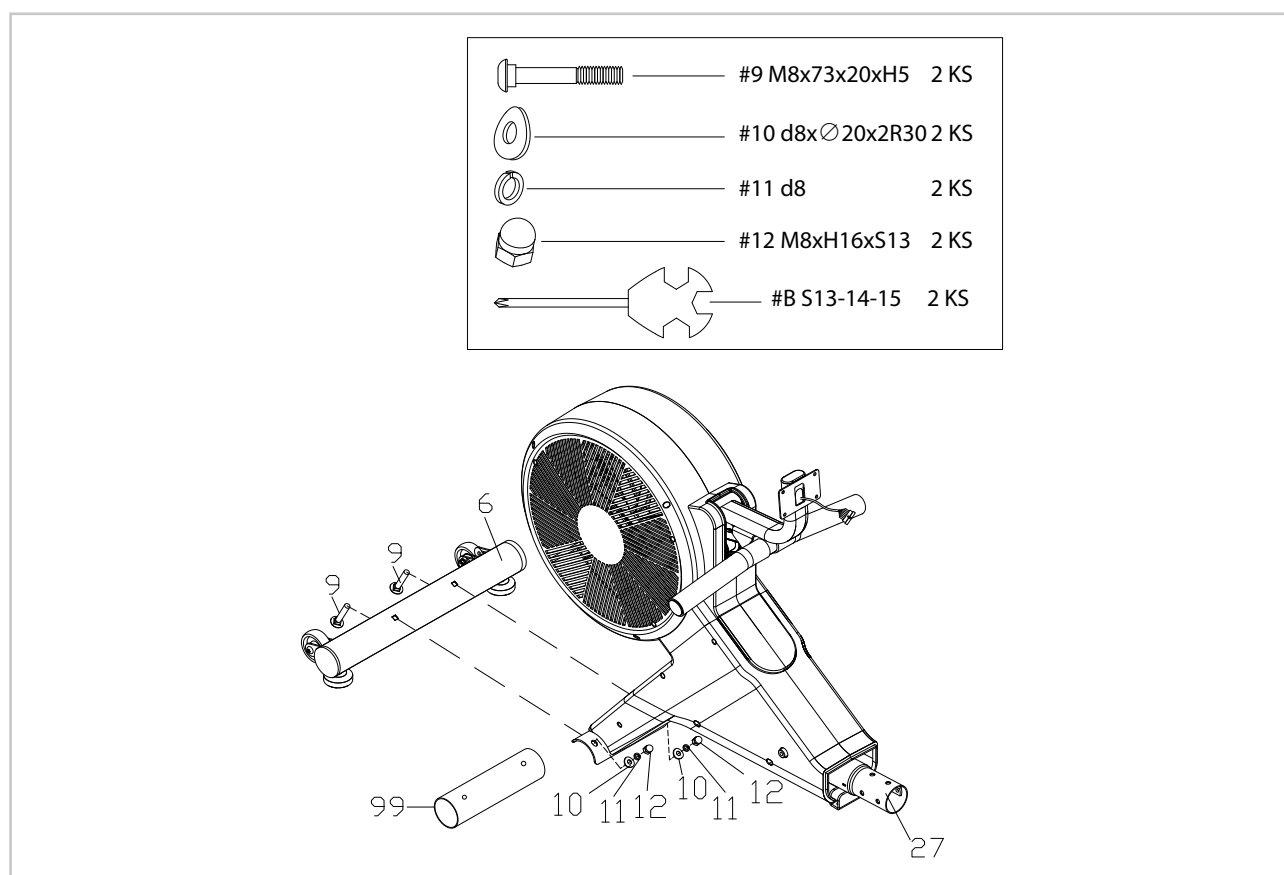
	_____	#3 d8x \varnothing 16x1.5	4 ks
	_____	#11 d8	4 ks
	_____	#24 M8x20xS5	4 ks
	_____	#34 \varnothing 27x \varnothing 23x16x \varnothing 6	2 ks
	_____	#35 M6x16x \varnothing 10	2 ks
	_____	#A S5	1 ks
	_____	#B S13-14-15	1 ks

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.

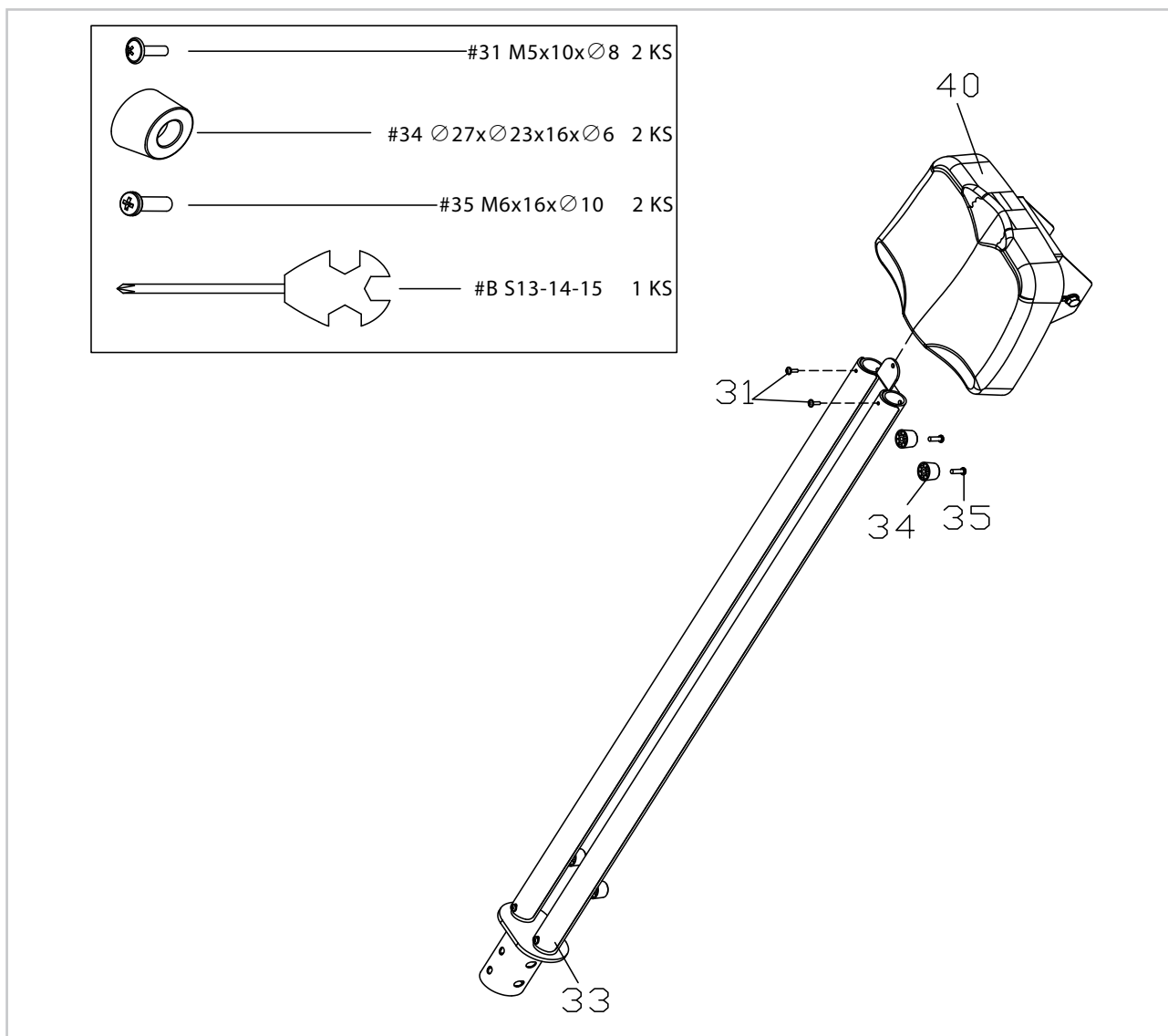
Imbusové šrouby: Veslovací trenažér obsahuje imbusové šrouby, ujistěte se, že imbusový klíč je pevně zasunutý do šroubu, než na něj vyvinete sílu. Tím zabráníte protočení hlavy šroubu s imbusovou hlavou.

KROK 1



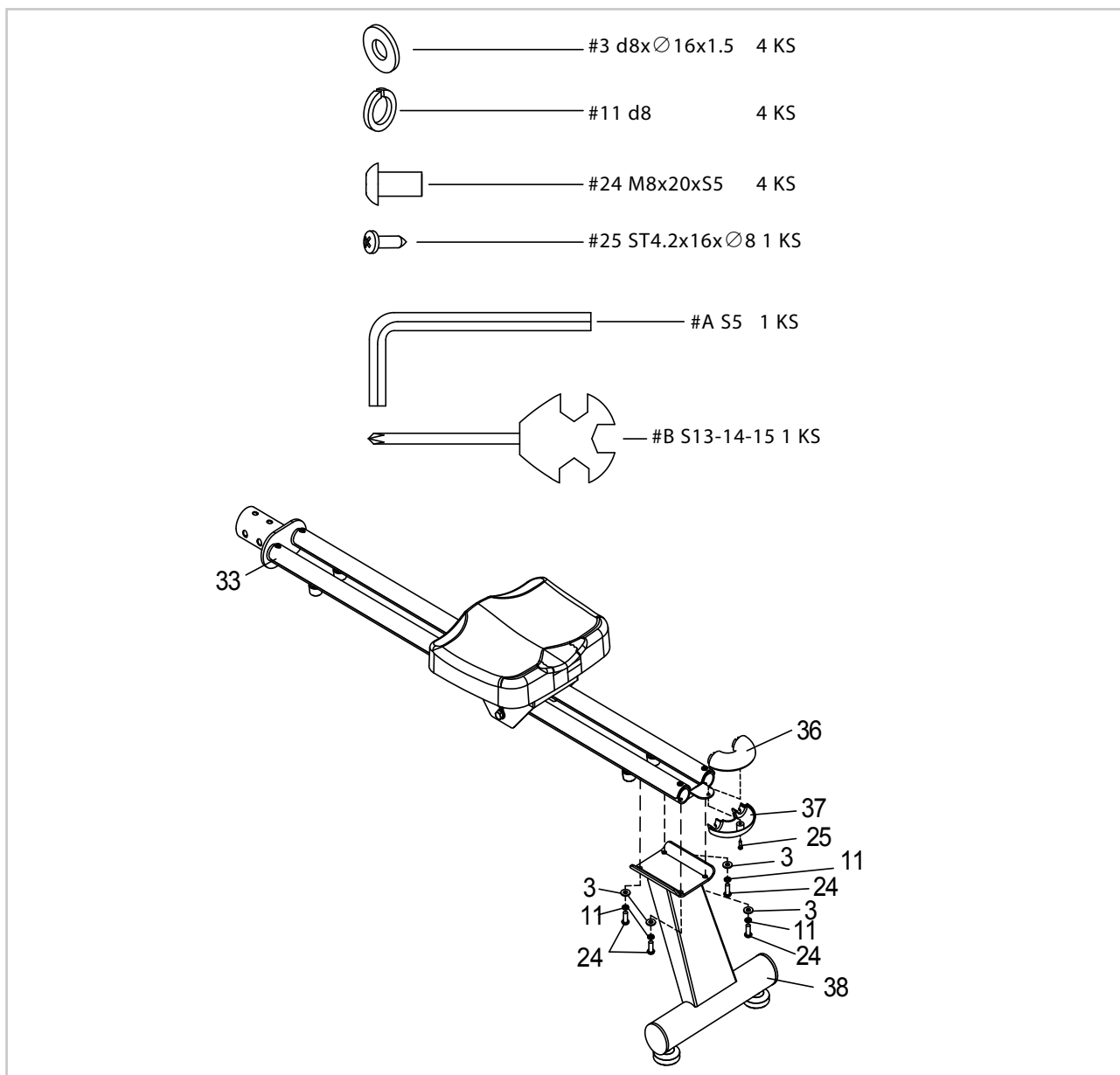
- Odstraňte 2 šrouby (9), 2 obloukové podložky (10), 2 pružinové podložky (11), 2 uzavřené matice (12) a papírovou trubku (99) z hlavního rámu (27) pomocí klíče (B), poté připevněte přední stabilizátor (6) k hlavnímu rámu (27) pomocí 2 šroubů (9), 2 obloukových podložek (10), 2 pružinových podložek (11)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

KROK 2



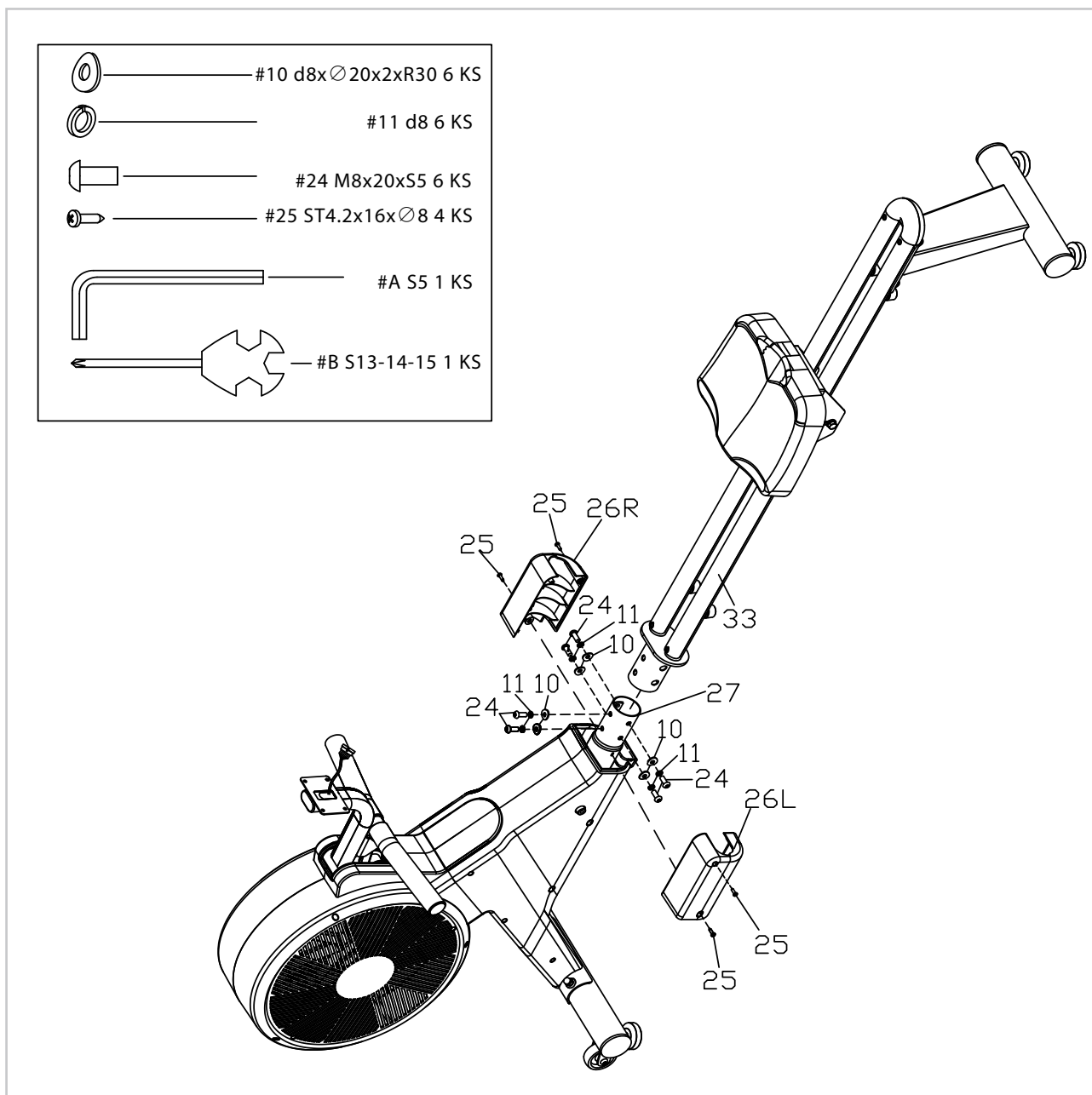
- Odstraňte 2 šrouby (31) z kolejnice (33) pomocí klíče (B);
- Vsuňte sedadlo (40) do kolejnice (33);
- Připevněte část kolejnice (32) ke kolejnici (33) pomocí 2 šroubů (31) pomocí klíče (B);
- Připevněte zarážku (34) do kolejnice (33) pomocí 2 šroubů (35) pomocí klíče (B).

KROK 3



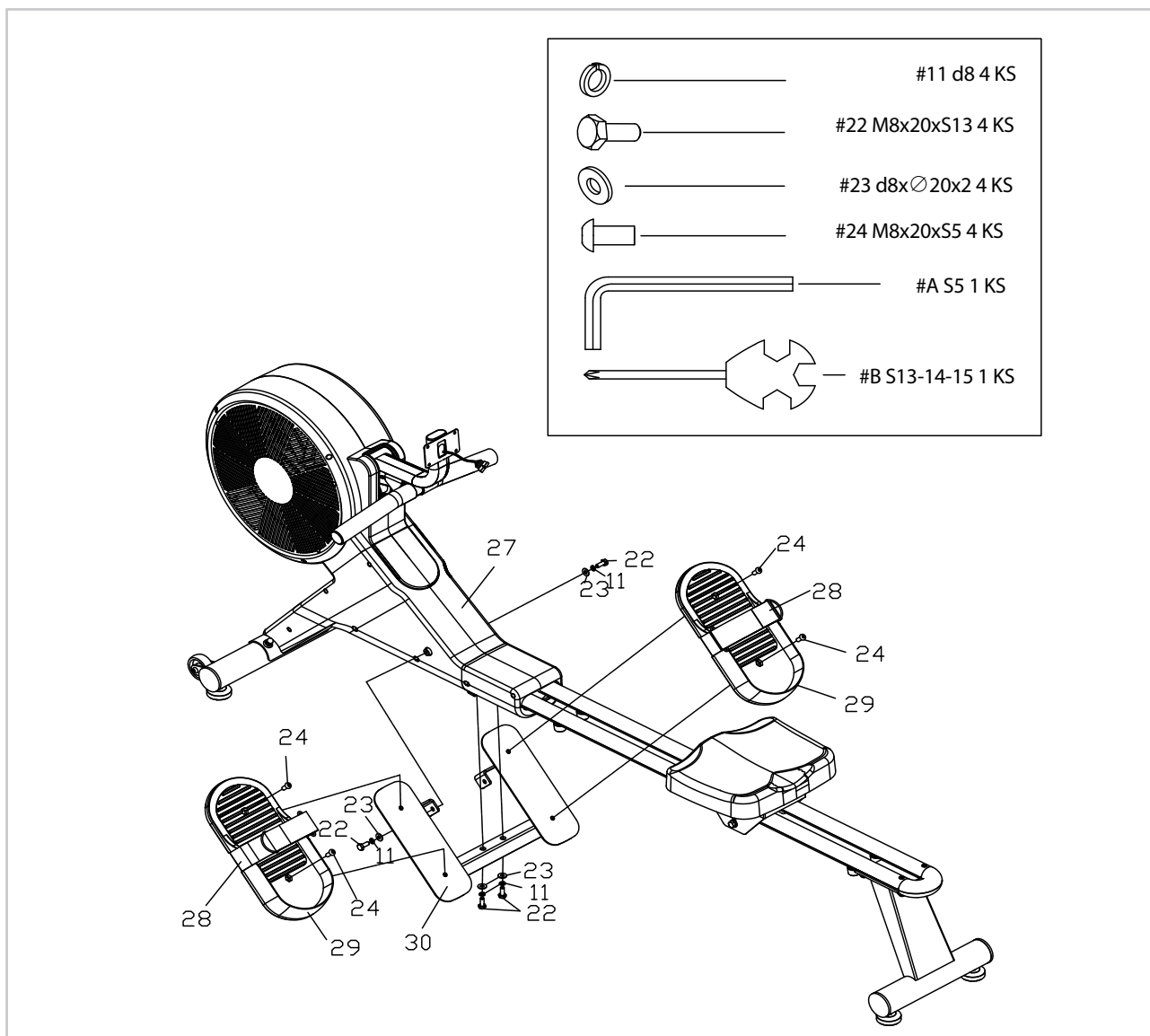
- Odstraňte 1 šroub (25) z horního a dolního krytu kolejničky (36 a 37) pomocí klíče (B);
- Připevněte horní a dolní kryt kolejničky (36 a 37) ke kolejničce (33) pomocí 1 šroubu (25) pomocí klíče (B);
- Připevněte zadní oporu (38) ke spodní části kolejničky (33) pomocí 4 podložek (3), 4 pružinových podložek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

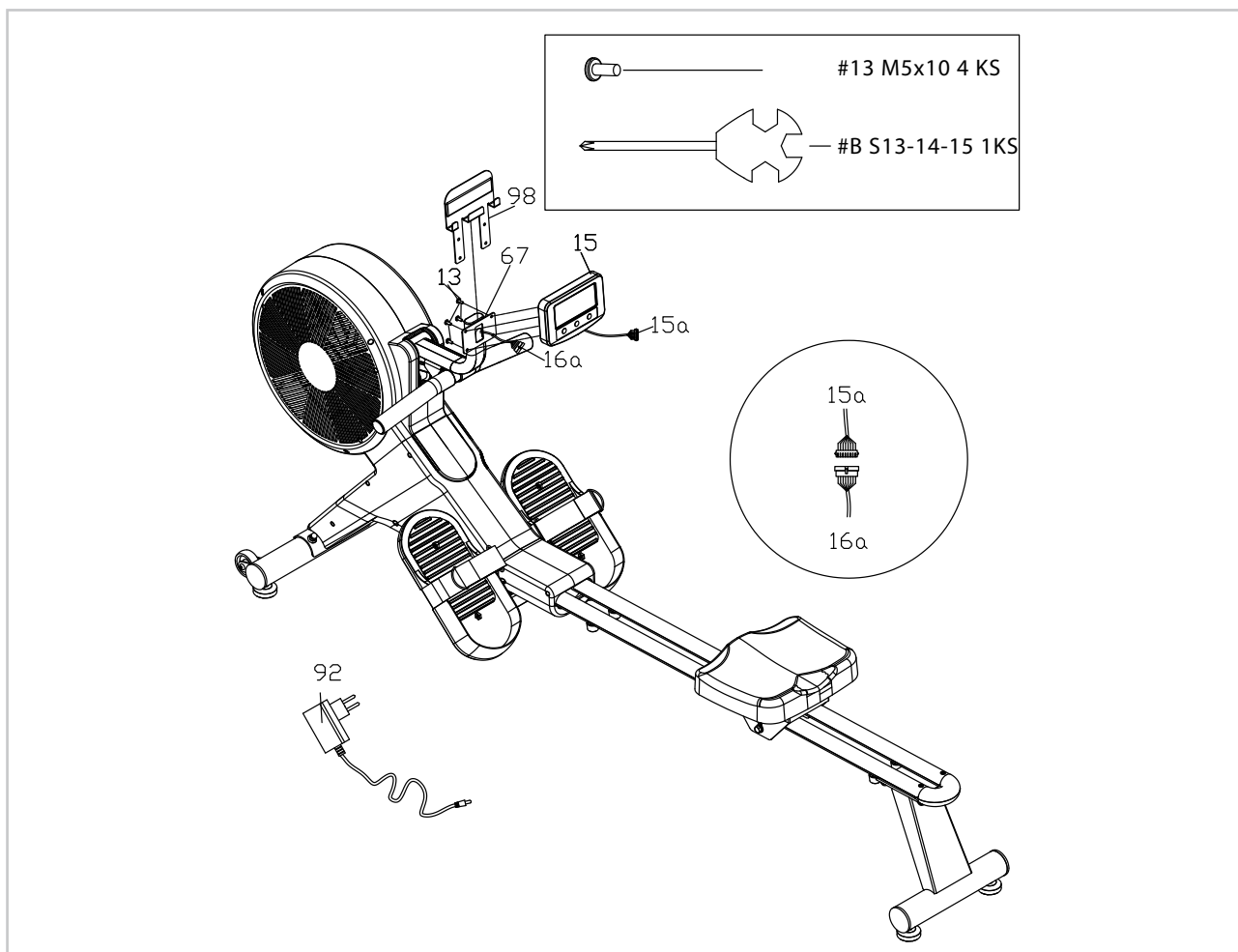
KROK 5



- 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

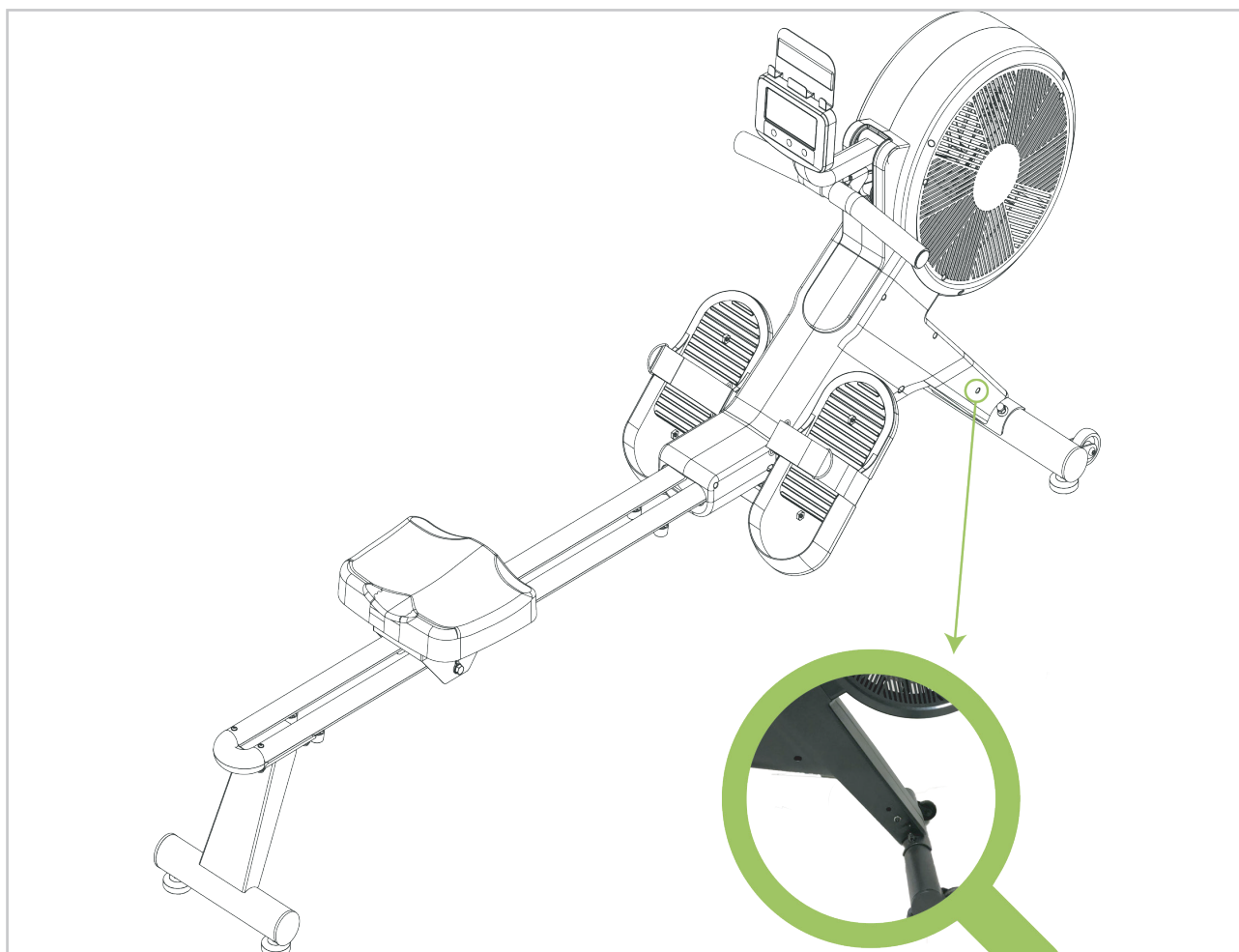


- Zasuňte počítač (33) na místo (D) a odstraňte počítač (33) z ochranného krytu (43).
- Vytáhněte kabel (16a) z konektoru konzole (67), poté ho připojte k drátům konzole (15a). Následně tyto dráty znovu připojte do konektoru konzole (67);
- Umístěte konzolu (15) na držák tabletu (98);
- Připevněte konzolu (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



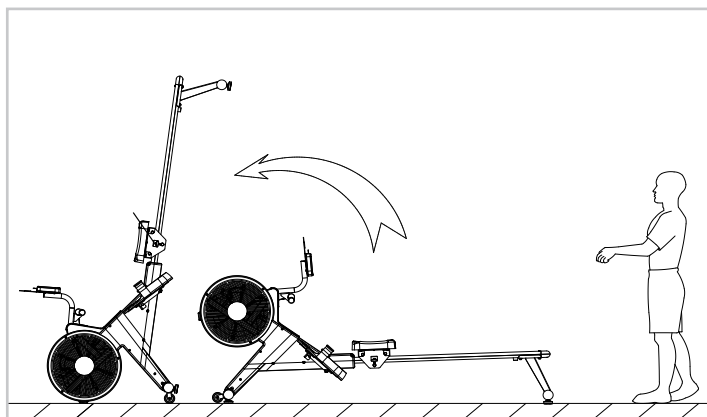
- Konektor napájení je umístěn na přední části zařízení (viz ilustrace). Připojte adaptér do konektoru napájení a zapněte ho do elektrické sítě. Nyní můžete stroj používat.
- Nepoužívejte stroj, dokud není plně smontován a zkontrolován na správnou funkci v souladu s uživatelskou příručkou.
- Zkontrolujte 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

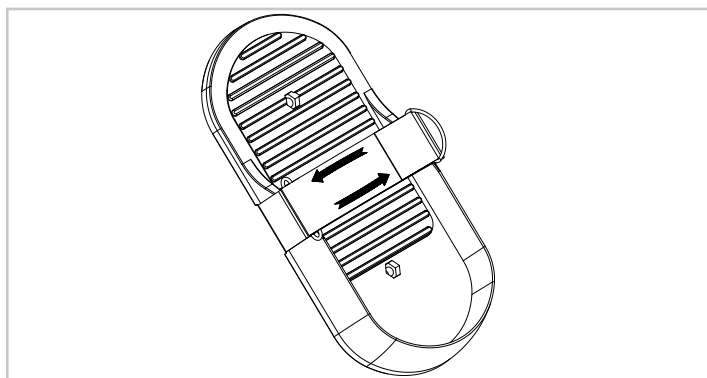
Chcete-li zařízení přesunout, zvedněte zadní stabilizátor (38), dokud se transportní kola na předním stabilizátoru (6) nedotknou země. Když jsou kola na zemi, můžete zařízení snadno přemístit na požadované místo.

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



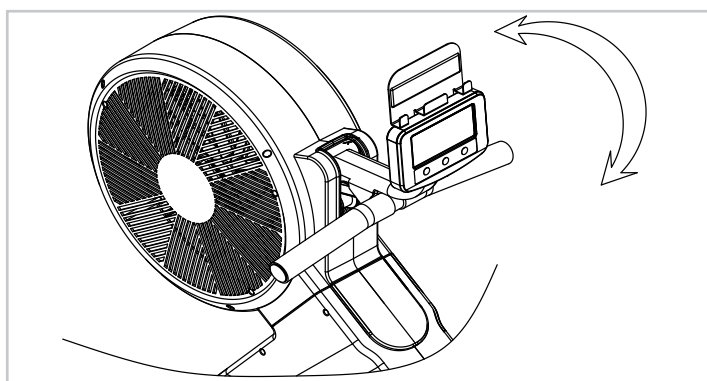
NASTAVENÍ PEDÁLŮ

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 sensorové kabely a kabely na zadní straně displeje. Pokud to stále nefunguje, můžete sensor mírně posunout.

Trenažer pípá

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

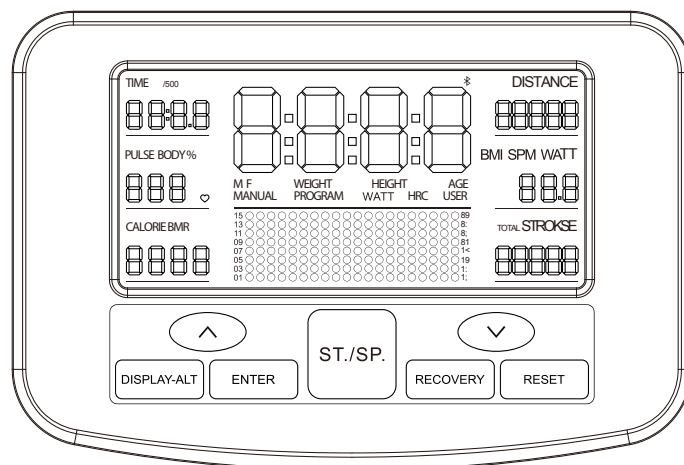
CHYBOVÉ HLÁŠKY

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 sensor srdečního tepu držen rukou co nejdříve.		Držte sensor 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	Nízký	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).

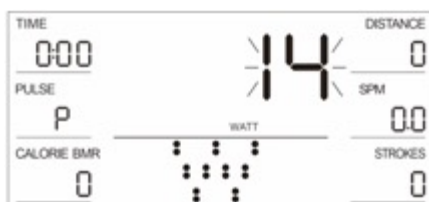
BODY TYPE (rozšířený typ)

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.

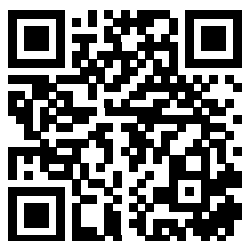
VAROVÁNÍ

- 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 dodržíte 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.

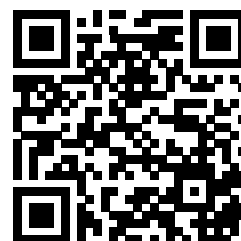
FITSHOW



APP STORE
FITSHOW

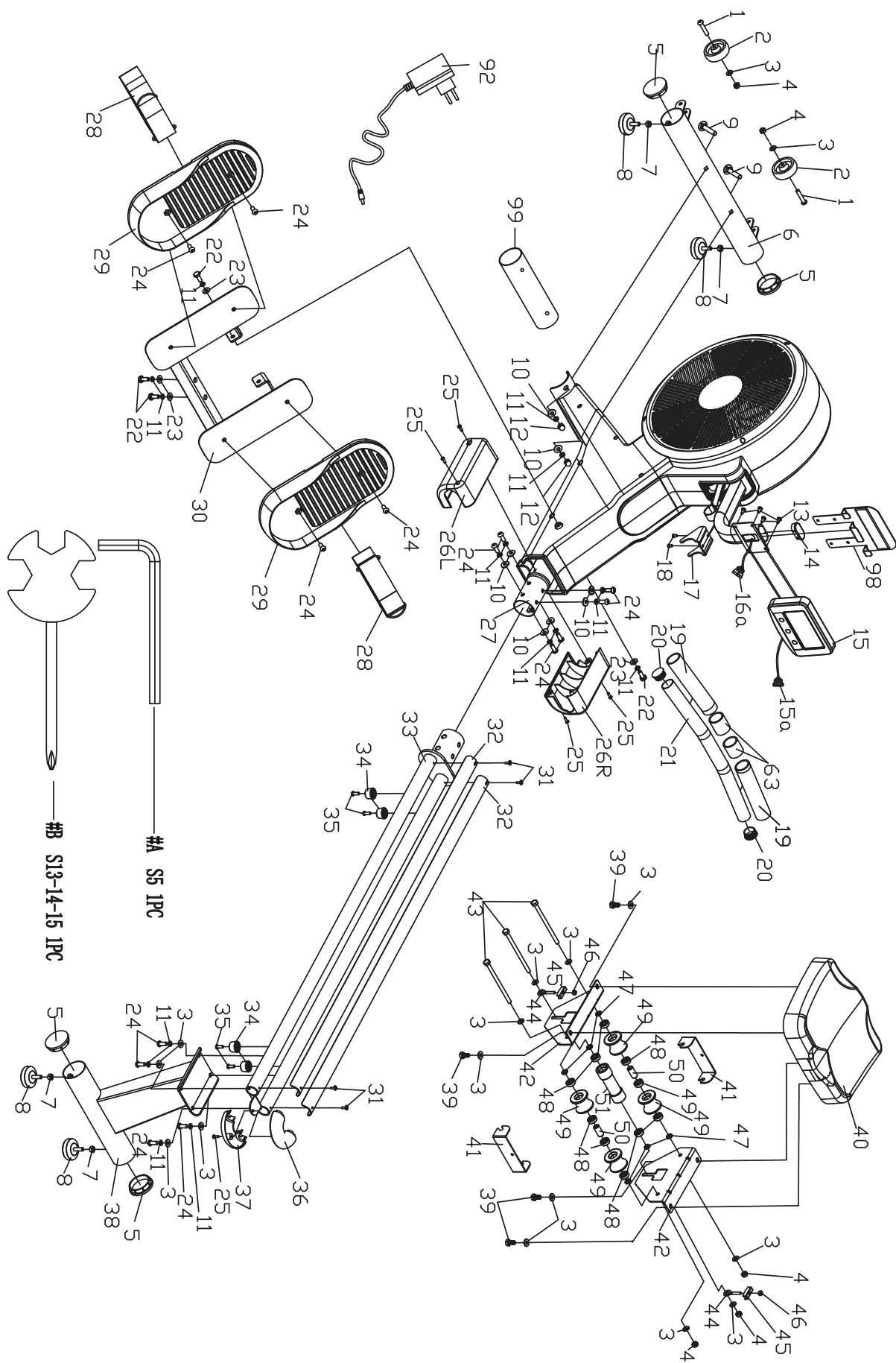


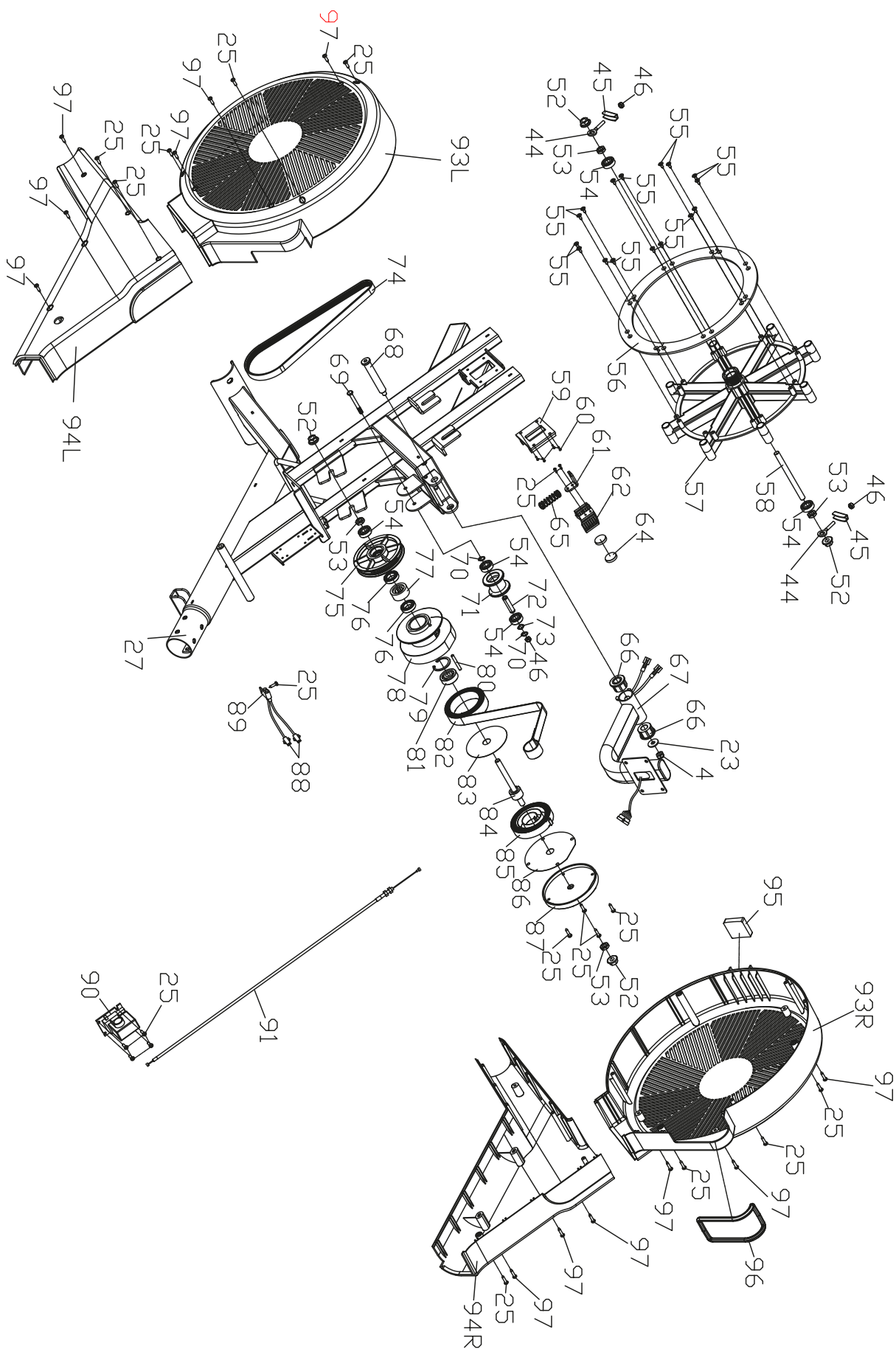
GOOGLE PLAY
FITSHOW



**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	Limitér	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 setrvačnicku	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 $\Phi 24*5$	2
65	Pružina $\Phi 1.5*\Phi 15*63*N12$	1
66	Vymezovací vložka $\Phi 32*3.3*\Phi 28*16*\Phi 14$	2
67	Sloupek počítače	1
68	Kolíček $\Phi 14*81.5*M8*S6$	1
69	Šroub $M6*55*15*S10$	1
70	Podložka d10	2
71	Kladka $\Phi 45*35$	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 $\phi 35*d17*16$	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 $ST4.2*16*\Phi 8$	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.

virtuafit

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