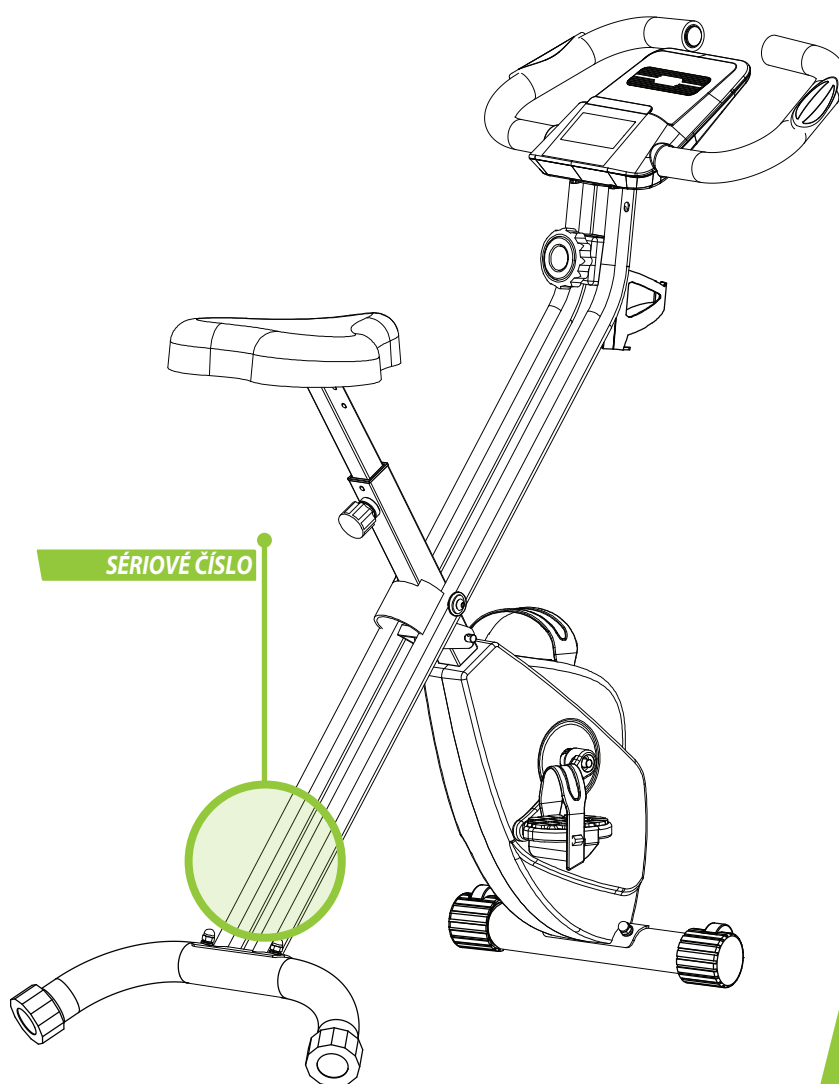


virtufit

Skládací rotoped 1.0i

VFFB1.0i



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

HOW TO
RECYCLE



ASSEMBLY
VIDEO

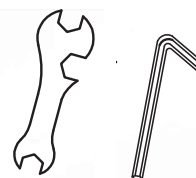
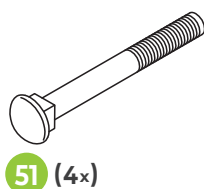
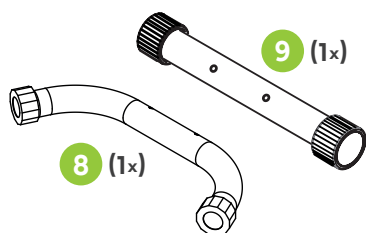
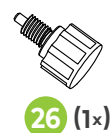
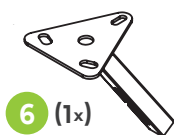
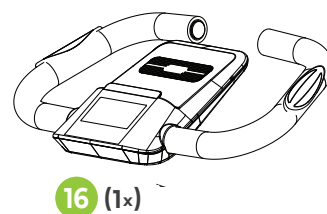
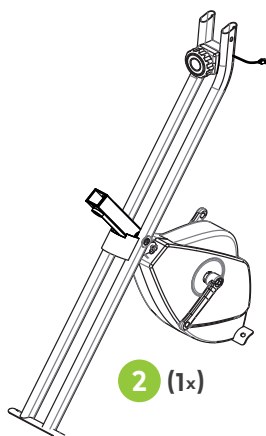


Instagram [@virtufit_fitness](#)

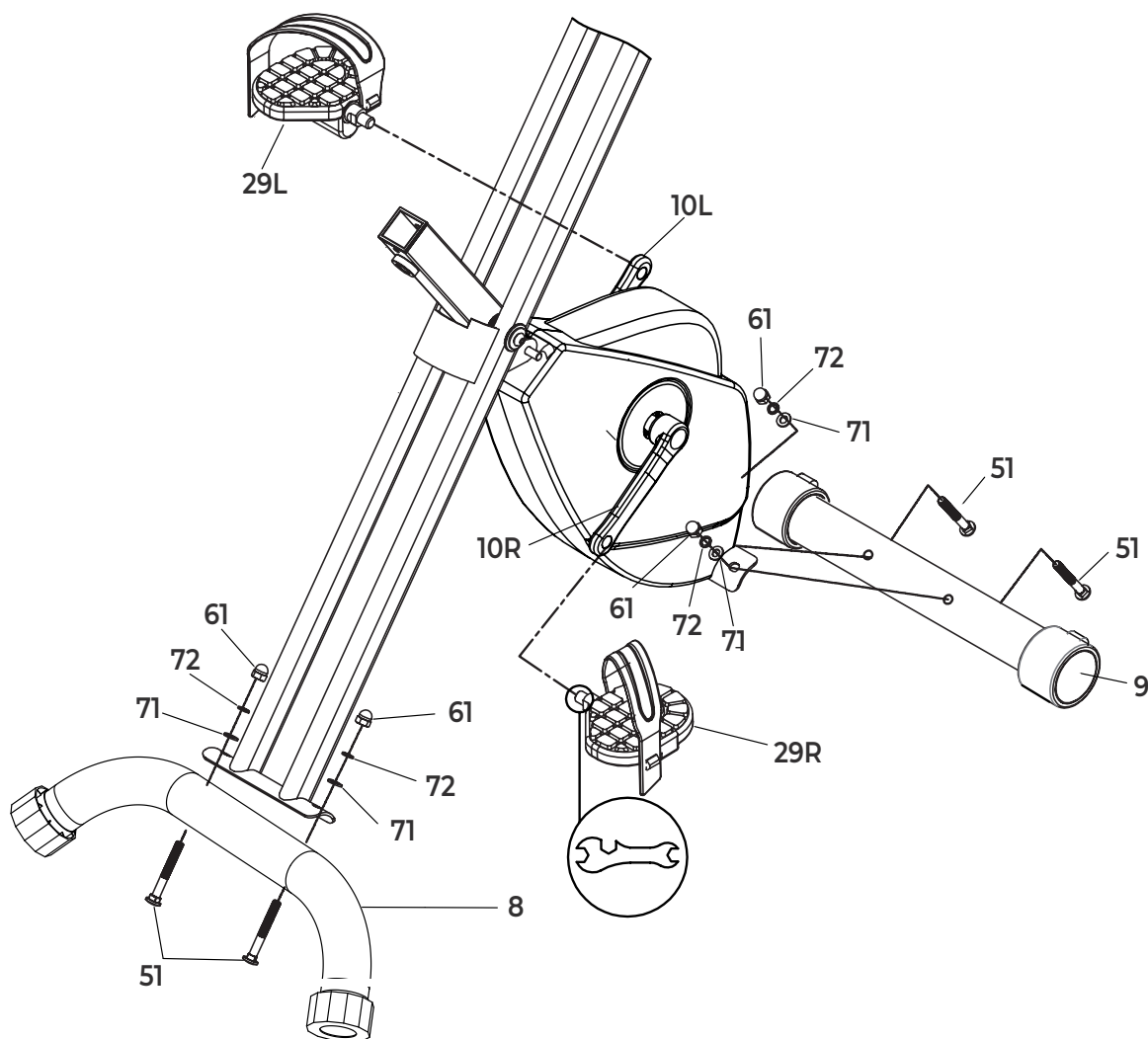
YouTube [VirtuFit](#)

Website www.virtufit.com

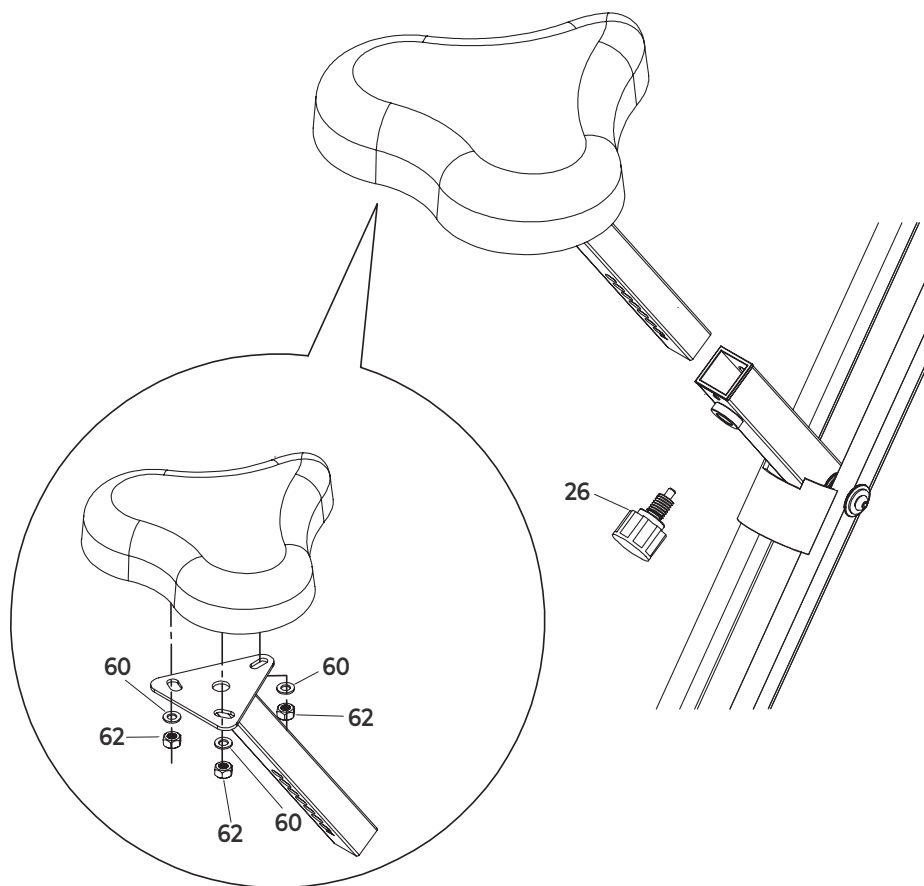
SADA NÁŘADÍ



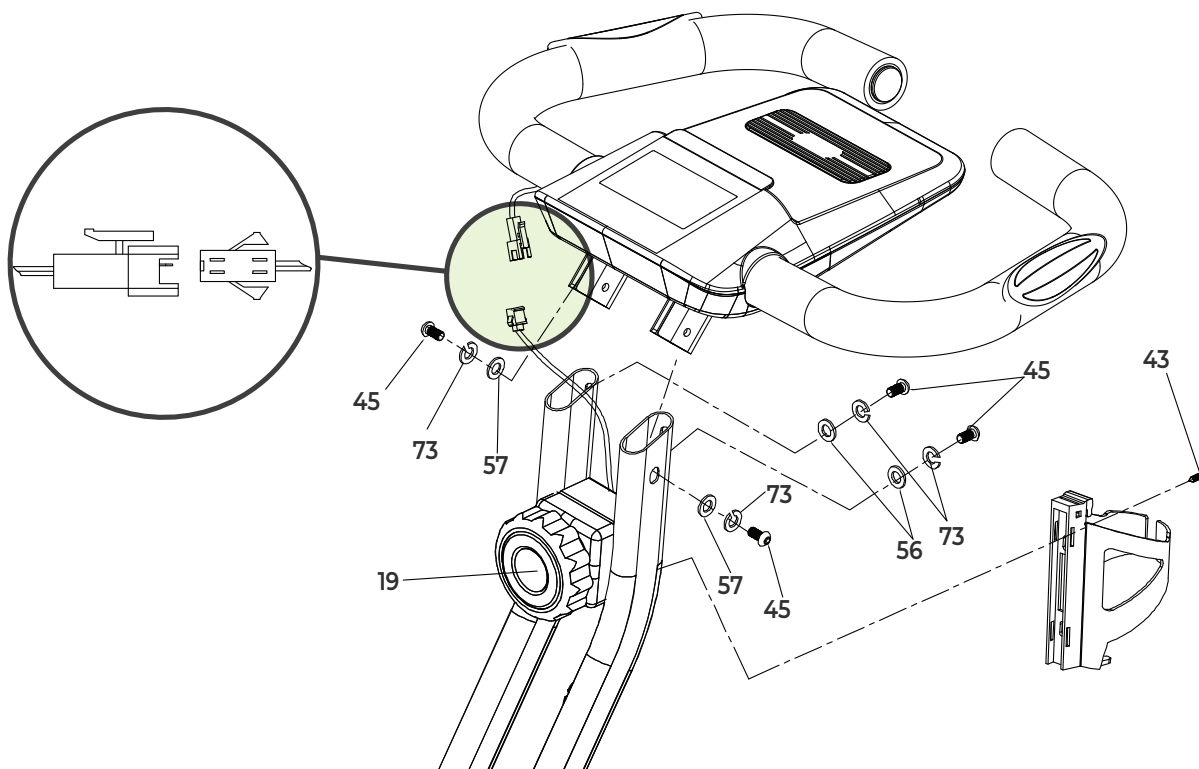
KROK 1



KROK 2



KROK 3



OBR. A



OBR. B



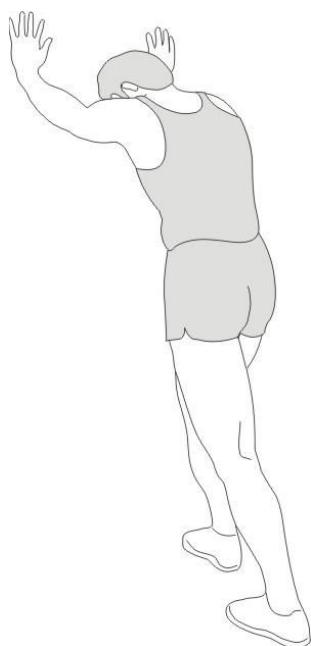
1



2



3



4



5

REJSTŘÍK

Bezpečnostní pokyny	8
Záruka	8
Pokyny pro montáž	8
Nastavení	9
Pokyny pro skládání	9
Trénink podle tepu	9
Trénink s aplikacemi	10
Údržba	10
Odstraňování závad	11
Konzole	11
Pokyny pro trénink	12

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ VAROVÁNÍ!

Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím stroje si prosím přečtěte všechny pokyny. VirtuFit nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění nebo poškození majetku způsobené použitím tohoto zařízení. Pečlivě si přečtěte tuto příručku před montáží a/nebo používáním stroje.

- Ujistěte se, že je stroj správně smontován a všechny matice a šrouby jsou utaženy před jeho použitím.
- Nenoste volné oblečení, aby nedošlo k zachycení do pohyblivých částí.
- Instalujte a používejte zařízení na pevné, rovné ploše.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Držte děti a domácí mazlíčky dál od zařízení během jeho používání.
- Při používání zařízení udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem, aby určil vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení pro váš věk a fyzickou kondici. Pokud pocítíte nevolnost, dušnost, mdloby, bolesti hlavy, bolesti na hrudi, sevření nebo jakékoli jiné nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit.
- Tento stroj by měl používat pouze jeden člověk najednou.

- Tento stroj je určen pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 110 kg.
- Nechte 1–2 metry volného prostoru za strojem, abyste předešli nehodám.
- Umístěte stroj na čistý, rovný povrch. Nepokládejte ho na silný koberec, protože by to mohlo ztížit ventilaci stroje. Nestavte stroj venku nebo blízko vody.
- Udržujte skladovací prostor suchý, čistý a rovný, aby nedošlo k poškození. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům než k tréninku.
- Používejte zařízení pouze v prostředí, kde se teplota pohybuje mezi 10 °C a 35 °C. Skladujte zařízení pouze v prostředí, kde je teplota mezi 5 °C a 45 °C.

ZÁRUKA

Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčinou vady:

- Údržba a opravy, které nebyly provedeny oficiálním prodejcem, pokud není dodavatelem stanoveno jinak.
- Nesprávné použití, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení údržby zařízení v souladu s pokyny výrobce.

POKYNY PRO MONTÁŽ (KROK 1 - 3)

Chybějící části: Pokud v balení chybí nějaké části, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou pěnu a samotné zařízení. Některé části (šrouby, matice atd.) jsou již připevněny k zařízení.

Chybová zpráva: Ujistěte se, že všechny kabely jsou pečlivě připojeny. Hliníkové nožky konzole jsou velmi citlivé a musí být udržovány rovně. Pokud konzole po montáži zařízení zobrazí chybovou zprávu, mohou být hliníkové nožky konzole ohnuté. Narovnání hliníkových nožek může způsobit zmizení chybové zprávy.

Šrouby s šestihrannou hlavou: Ujistěte se, že klíč s šestihrannou hlavou je zasunutý do šroubu, než začnete vyvíjet sílu. Tím se zabrání protočení hlavy šroubu.

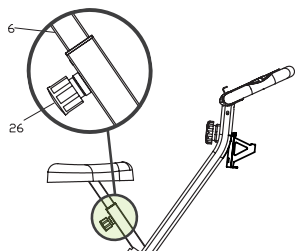
NASTAVENÍ

Sedlo

Aby byl trénink efektivní, je vhodné nastavit sedlo do správné výšky. Při šlapání by měly být vaše kolena lehce pokrčená, když jsou pedály ve spodní poloze.

Pro nastavení sedla do svislé polohy postupujte podle níže uvedených kroků:

- Povolte šroub na sedlové trubce a vytáhněte ho směrem k sobě.
- Posuňte sedlovou trubku nahoru nebo dolů, dokud není sedlo v požadované poloze, a uvolněte šroub.
- Sedlovou trubku mírně posuňte nahoru nebo dolů, aby se šroub dostal do jednoho z nastavovacích otvorů.
- Utáhněte šroub na sedlové trubce.



Stability

- Z důvodů stability a bezpečnosti má skládací stacionární kolo svařovaný rám. Pokud je správně sestaveno najednou, nebude skládací kolo vyžadovat žádné další nastavení.
- Vždy se ujistěte, že je skládací stacionární kolo umístěno na stabilním povrchu. Pokud si nejste jisti, můžete pod stacionární kolo umístit gumovou podložku, aby se zlepšila přilnavost k podlaze. Pokud je potřeba skládací kolo upravit, jednoduše otočte nastavitelné konce (27) na obou stranách zadního rámu, abyste kompenzovali nerovný povrch.

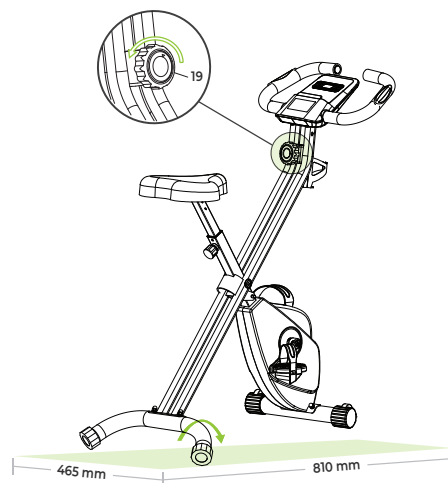
Ovládací knoflík odporu

Aby se zajistil plynulý a efektivní pohyb při šlapání, je odpor nastaven v továrně během výroby.

Nastavení napětí pomocí ovládacího knoflíku odporu

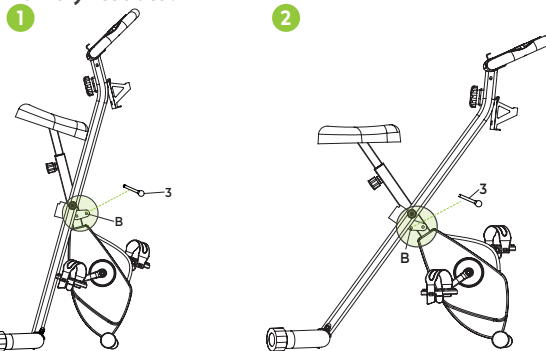
Napětí lze upravit na různé úrovni odporu otáčením ovládacího knoflíku odporu (19).

POZNÁMKA! Doporučuje se začít trénink na úrovni, která vyhovuje vašim potřebám. Nezapomeňte začít pomalu a jemně a postupně se dostávat na úroveň, která vám vyhovuje.



POKYNY PRO SKLÁDÁNÍ

POZNÁMKA! Ukládejte skládací stacionární kolo na suchém místě, mimo dosah dětí, jak je znázorněno na diagramu. Ujistěte se, že je skládací stacionární kolo stabilní a bezpečné, aby se zabránilo jeho pádu na domácí mazlíčky nebo děti.



Skládání (1)

Zamykáč kolík (3) lze použít ke sklopení stacionárního kola. Chcete-li složit skládací stacionární kolo, umístěte zamykáč kolík (3) do polohy A.

Skládání (2)

Zamykáč kolík (3) lze použít k rozložení skládacího stacionárního kola. Když chcete skládací stacionární kolo použít, umístěte zamykáč kolík (3) do polohy B.

TRÉNINK PODLE SRDEČNÍHO TEPU

Snímače srdečního tepu

Tento fitness stroj VirtuFit je vybaven ručními senzory pro měření srdečního

tepu. Senzory jsou připevněny k rukojeti a fungují pouze v případě, že jsou oba senzory drženy po delší dobu. Pro optimální výkon je důležité, aby byly ruce mírně vlhké a vyvíjely stálý tlak na senzory. Ruce, které jsou příliš suché nebo vlhké, mohou vést k abnormálním měřením.

POZNÁMKA! Aby se předešlo rušení, nikdy nepoužívejte senzory na ruce spolu s bezdrátovým monitorem srdeční frekvence.

TRÉNINK S APLIKACEMI

VirtuFit neposkytuje služby pro aplikace třetích stran pro fitness, jako jsou Kinomap, iConsole, FitShow atd. Pokud narazíte na problémy s aplikací třetí strany, kontaktujte prosím vývojáře dané aplikace.

Pokyny

K naskenování QR kódu pomocí telefonu nebo tabletu s Androidem nebo iOS je zapotřebí skener QR kódů. Aplikaci pro skenování QR kódů si můžete stáhnout z App Store nebo Google Play Store.

Naskenujte jeden z níže uvedených QR kódů a přejděte přímo na stránku App Store nebo Google Play Store, kde si můžete stáhnout fitness aplikaci.

Naskenujte QR kód vpravo, abyste získali přístup k manuálu fitness aplikace. Manuál popisuje krok za krokem, jak propojit fitness aplikaci se zařízením, jak fitness aplikace funguje a jaké jsou její možnosti.

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektivní používání lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně nainstalováno a udržováno. Je vaší odpovědností zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Části, které byly použity a/nebo poškozeny, musí být vyměněny, než bude zařízení opět použito. Zařízení by mělo být používáno a skladováno pouze uvnitř. Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické komponenty a pohyblivé části zařízení.

Před čištěním nebo servisem vždy odpojte napájecí kabel od zařízení

Denní údržba

- Po každém použití vyčistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, že je zařízení zbaveno prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před vlhkostí.

Půlroční údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi zařízení. Dotáhněte šrouby a matice podle potřeby a vhodnosti.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí a komponentů zařízení.

Doporučujeme následující:

- Po použití vyčistěte zařízení.
- K vyčištění ovládacího panelu a okolí vypínače použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot z zařízení použijte měkký, čistý hadřík a čisticí prostředek.
- Ukládejte zařízení na bezpečné a suché místo, daleko od tepla a vody.

VAROVÁNÍ!

- **Opravy musí provádět profesionální technik, pokud není jinak uvedeno dodavatelem nebo výrobcem.**

Čištění

Obecné čištění zařízení prodlouží jeho životnost. Udržujte přístroj čistý pravidelným utíráním prachu. Pravidelná údržba prodlouží životnost vašeho zařízení a předejde zraněním!

VAROVÁNÍ! Noste čistou obuv, abyste snížili riziko znečištění zařízení. Minimálně jednou ročně odstraňte kryt, abyste odstranili prach.

Baterie

AA BATERIE

Displej používá AA baterie, které lze vyměnit na zadní straně konzole. Baterie musí být vloženy správně.

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

- Vyměňte baterie a počkejte 15 sekund.
- Správně vložte nové baterie.

Tipy pro používání baterie:

- Vyměňte baterie z obrazovky, když jsou vybití, nebo když nebude kamera používána po delší dobu.
- Nabíjení, rozebírání nebo likvidaci baterií v ohni se vyvarujte.
- Při vkládání baterií věnujte pozornost značkám + a -. Při výměně baterií se doporučuje vyměnit všechny baterie a nemíchat staré a nové.
- Doporučuje se používat alkalické baterie, protože mají delší životnost než běžné baterie.
- Baterie by měly být vyměněny, když displej ztrácí jas nebo přestane fungovat.

Výměna baterií:

- Pokud displej nefunguje přesně, doporučuje se vyměnit baterie.
- Použijte 4 x 1,5 AA baterie pro napájení.

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

Displej nezobrazuje žádné hodnoty: Zkontrolujte, zda jsou kabely senzoru a konzole správně připojené a nepoškozené. Vyměňte baterie v konzole. Pokud to problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

Vrazání při cvičení: Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice pevně utažené. V případě potřeby je utáhněte.

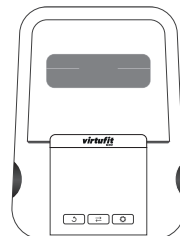
Cvakání při šlapání: To může být způsobeno jedním z pedálů. Odstraňte pedál(y) a správně je namontujte na zařízení. Pevně utáhněte pedál(y). Pokud to problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

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

Senzory na madlech nefungují správně: Umýjte si ruce, důkladně je osušte a znovu vyzkoušejte rukovětové senzory. Pokud to problém nevyřeší, zkontrolujte kabely řídítek na poškození a ujistěte se, že jsou správně připojeny k konektoru. Pokud ani to problém nevyřeší, vyměňte řídítka.

Konzole nefunguje: Pokud při šlapání není signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen. Pokud to problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele

KONZOLE(OBR. A)



- (RESET) Pro resetování hodnot ČAS/DÁLKA/KALORIE.
- (MODE) Pro výběr funkce.
- (SET) Pro nastavení hodnoty ČAS/DÁLKA/KALORIE. Nepracuje v režimu skenování..

FUNKCE

- SCAN Stiskněte tlačítko MODE pro přepnutí na ČAS, poté se na levé straně monitoru objeví "SCAN" a displej se cyklicky mění mezi všemi 6 funkcemi: ČAS/Rychlost/DÁLKA/KALORIE/ODO/PULZ. Při každé funkci stiskněte tlačítko MODE, aby se "SKENOVÁNÍ" odstranilo. Během SKENOVÁNÍ "SCAN" neustále bliká na levé straně monitoru.
- TIME Zobrazuje čas od začátku do konce cvičení.
- SPEED Zobrazuje aktuální rychlost.
- DISTANCE Zobrazuje vzdálenost od začátku do konce cvičení.
- ODO Zobrazuje celkovou vzdálenost všech tréninků. Po odstranění baterie se hodnota vrátí na nulu.
- CALORIES Zobrazuje spálené kalorie od začátku do konce tréninku.
- PULSE Měří srdeční tep uživatele.

POZNÁMKA! Pokud není signál přijat po dobu 4 minut, konzole se automaticky vypne. Když začnete cvičit nebo stisknete jakékoli tlačítko, konzole se opět zapne.

TRÉNINKOVÉ CÍLE

ČAS



Stisk pro přepnutí na TIME a poté pro nastavení požadovaného času (držte pro urychlení nastavení). Když trénink začne, hodnota se odpočítává na 0. Když se dosáhne 0, funkce času se vypne, aby signalizovala, že tréninkový cíl byl dosažen.


VZDÁLENOST

Stisk pro přepnutí na DIST a poté pro nastavení

požadované vzdálenosti (držte pro urychlení nastavení). Když trénink začne, hodnota se odpočítává na 0. Když se dosáhne 0, funkce vzdálenosti se vypne, aby signalizovala, že tréninkový cíl byl dosažen.

KALORIE

Stisk  pro přepnutí na CAL a poté  pro nastavení požadovaných kalorií (držte pro urychlení nastavení). Když trénink začne, hodnota se odpočítává na 0. Když se dosáhne 0, funkce času se vypne, aby signalizovala, že tréninkový cíl byl dosažen.

POZNÁMKA! Pokud je třeba po nastavení změnit tréninkové cíle,  stiskněte (RESET). Všechna nastavení se resetují a mohou být znovu nastavena.

POKYNY PRO TRÉNINK (OBR. B, 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje zahřátí, samotný trénink a zklidnění. Provedte celý tréninkový program alespoň dvakrát, ale ideálně třikrát týdně a mezi tréninkovými sezeními si dejte odpočinkový den. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát nebo pětikrát týdně.

Rozcvička

Cílem zahřátí je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Zahřejte své tělo po dobu dvou až pěti minut před začátkem kardio nebo silového tréninku. Provádějte cviky, které zvyšují srdeční frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příklady takové činnosti zahrnují běh, jogging, jumping jacks, skákání a běh na místě.

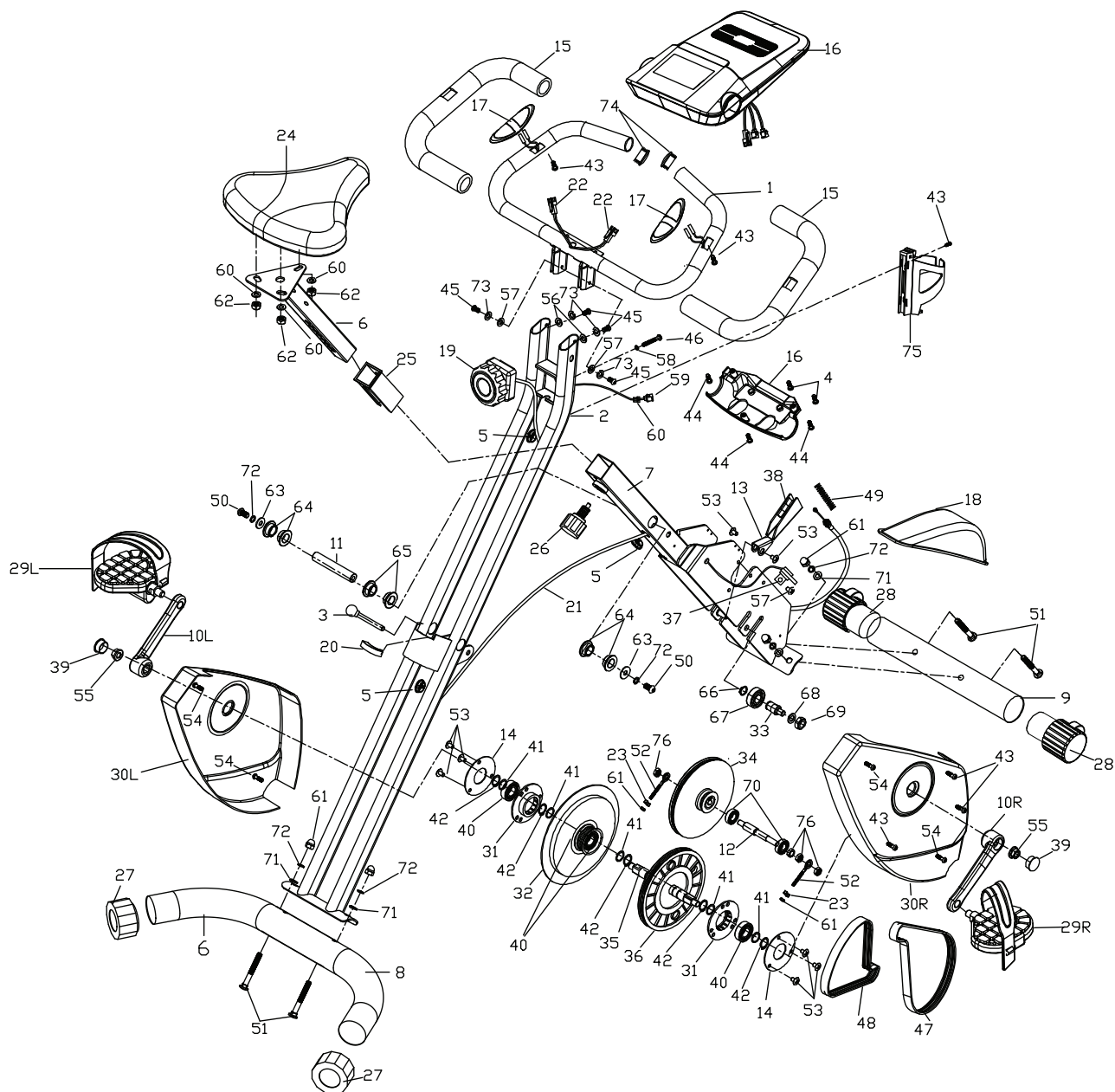
Protahování

Protahování, když jsou svaly zahřáté, je po dobrém zahřátí a zklidnění velmi důležité. Snižuje riziko zranění. Protahování by mělo trvat 15–30 sekund. Zde jsou některé příklady protahovacích cvičení:

- Dotek prstů (obr. B-1)
- Protahování vnitřní strany stehů (obr. B-2)
- Protahování hamstringů (obr. B-3)
- Protahování Achillovy šlachy (obr. B-4)
- Protahování boků (obr. B-5)

Zklidnění

Účelem zklidnění je vrátit tělo do (skoro) normální klidové pozice na konci tréninku. Dobré zklidnění pomalu snižuje srdeční frekvenci a podporuje regeneraci.



#	POPIS	POČET
1	Madlo	1
2	Zadní rám	1
3	Zajišťovací kolíček	1
4	Screw M5x10	2
5	Záslepka 15x20	3
6	Podpora sedla	1
7	Hlavní rám	1
8	Zadní stabilizátor	1
9	Přední stabilizátor	1
10	Klika (R & L)	2
11	Hlavní hřídel	1
12	Spodní hřídel poháněcího kola	1
13	Magnetický držák	1
14	Kovový disk	2
15	Pěnový návlek na madla	2
16	Konzole	1
17	Snímač srdečního tepu	2
18	Horní kryt řetězu	1
19	Knoflík pro nastavení napětí	1
20	EVA nálepka	1
21	Kontrolní lanko	1
22	Kabel snímače srdečního tepu	2
23	Ozubený kus	2
24	Sedlo	1
25	Vložka sedlové tyče	1
26	Ovládací knoflík pro nastavení sedla	1
27	Nastavitelná šestihranná matice a víčko	2
28	Koncovka	2
29	Pedál (P & L)	2
30	Kryt řetězu (P & L)	2
31	Kladkový kartáč	2
32	Setrvačnick	1
33	Držák kladky	1
34	Spodní hnací kolo	1
35	Horní hřídel poháněcího kola	1
36	Horní hnací kolo	1
37	Držák čidla	4
38	Magnet	6

#	POPIS	POČET
39	Ochranný kryt kliky	2
40	Kladka	4
41	Vlnová podložka	5
42	Pružinová podložka	4
43	Samozávrtný šroub M4x20	5
44	Šroub M5x15	3
45	Imbusový šroub M6x12	4
46	Šroub M5x50	1
47	Hnací řemen 230J	1
48	Hnací řemen 220J	1
49	Pružina	1
50	Imbusový šroub M8x20	2
51	Přepravní šroub M8x20	4
52	Šroub M6x40	2
53	Šroub M6x15	8
54	Samozávrtný šroub M4x20	4
55	Matka M10	2
56	Vlnová podložka M6	2
57	Podložka M6	2
58	Podložka	1
59	Kabel senzoru	1
60	Podložka M8	3
61	Kulová matka M8	4
62	Nylonová matka M8	3
63	Podložka	2
64	Vnější kartáč	4
65	Vnitřní kartáč	2
66	Pojistný kroužek	1
67	Ložisko	1
68	Podložka	1
69	Nylonová matka M10	1
70	Kladka	2
71	Vlnová podložka M8	4
72	Pružinová podložka M8	4
73	Pružinová podložka M6	4
74	Koncovka madla	2
75	Držák lahve	1
76	Matka M10	4

virtufit

VIRTUFIT

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

VIRTUFIT SERVIS

Máte problém se svým fitness vybavením VirtuFit a chcete podat žádost o servis? Pak naskenujte QR kód vpravo a vyplňte náš servisní formulář.





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