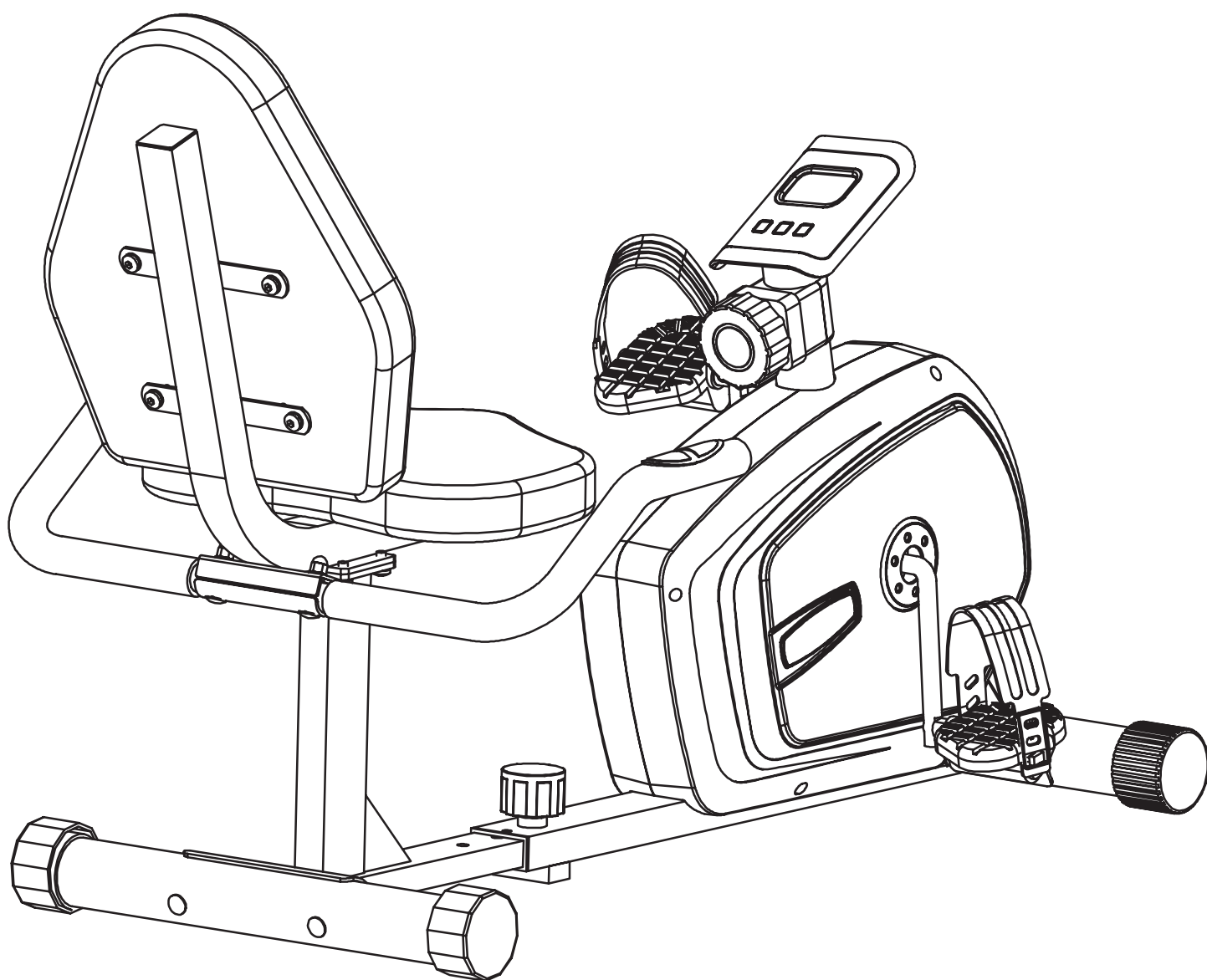


virtuafit

RB 1.0 Recumbent Bike

Návod k obsluze



Bezpečnostní pokyny	3
Montážní návod	4-7
Údržba trenážeru	8
Návod k obsluze počítače	9-11
Návod na cvičení	12
Servisní rozkres	13
Seznam dílů	14

Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby, kterým je více než 35 let nebo 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 prvním použitím se ujistěte, že je trenažér správně sestavený, a že jsou všechny matice a šrouby řádně utažené.
- Trenažér umístěte na suché rovné místo a chraňte jej před vlhkostí a vodou.
- Při montáži pod trenažér umístěte vhodnou podložku (gumovou), abyste zabránili znečištění podlahy.
- Před zahájením tréninku odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů od trenažéru.
- K čištění trenažéru nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K sestavení nebo opravě trenažéru používejte pouze dodané nářadí nebo vhodné vlastní nářadí. Ihned po skončení tréninku vždy odstraňte pot z trenažéru.
- Nesprávně prováděný nebo nadměrný trénink může ovlivnit vaše zdraví. Před zahájením cvičení se poradte s lékařem, abyste určili vhodnou frekvenci, trvání a intenzitu cvičení pro váš věk a fyzickou kondici. Trenažér není vhodný pro terapeutické účely.
- Cvičte pouze na správně fungujícím trenažéru. Pro nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly.
- Trenažér by měla v daném čase používat vždy pouze jedna osoba.
- Používejte vhodný sportovní oděv a obuv.
- Pokud pociťujete závratě, nevolnost nebo jiné abnormální příznaky, přestaňte cvičit a co nejdříve se poradte se svým lékařem.
- Děti a lidé s hendikepem by měli trenažér používat pouze v přítomnosti jiné osoby, která jim může poradit nebo pomoci.
- Trenažér je určený pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 135 kg.

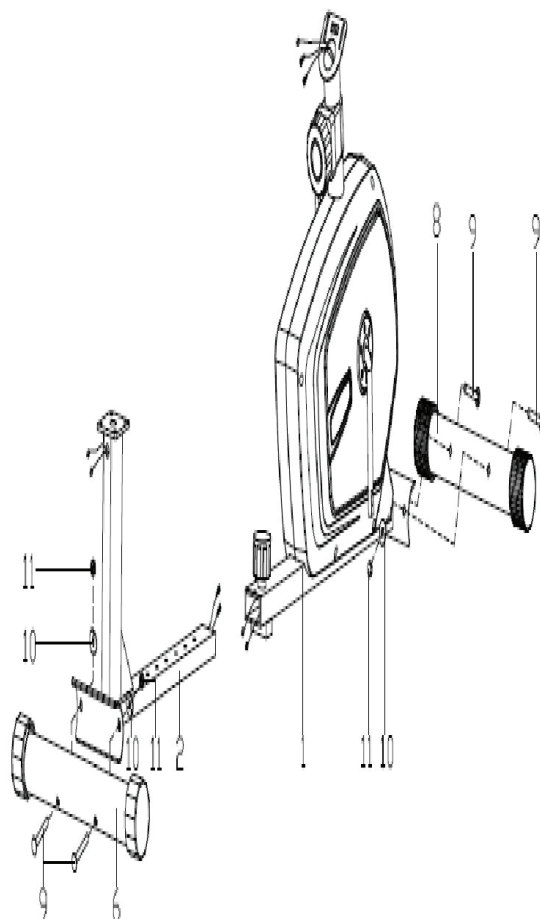
Otevřete krabici, vyjměte všechny díly a položte je na podlahu.

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

Trappery: Levý trapper se utahuje otočením doleva a pravý trapper otáčením doprava. Pokud otočíte levým pedálem ve směru hodinových ručiček, můžete poškodíte závit trapperu a trapper již na něj nelze nasadit.

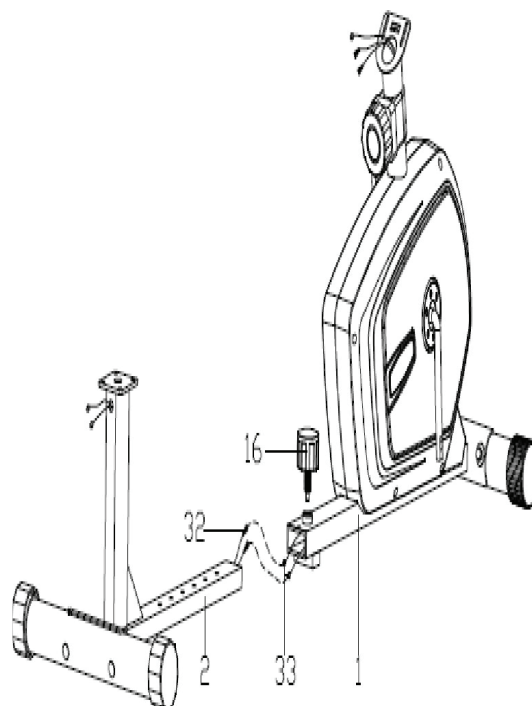
Šrouby se šestihrannou hlavou: Než použijete sílu, ujistěte se, že je klíč se šestihrannou hlavou zatlačen do šroubu. Tím zabráníte protáčení hlavy šroubu.

1. KROK



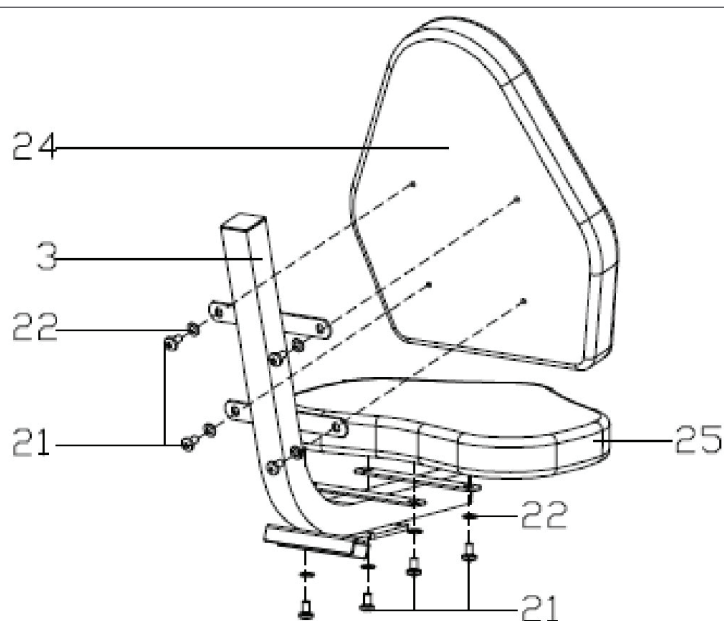
Přední stabilizátor (8) a zadní stabilizátor (6) připevněte na přední hlavní rám (1) a zadní hlavní rám (2) pomocí šroubu (9), podložky (10) a matice (11).

2. KROK



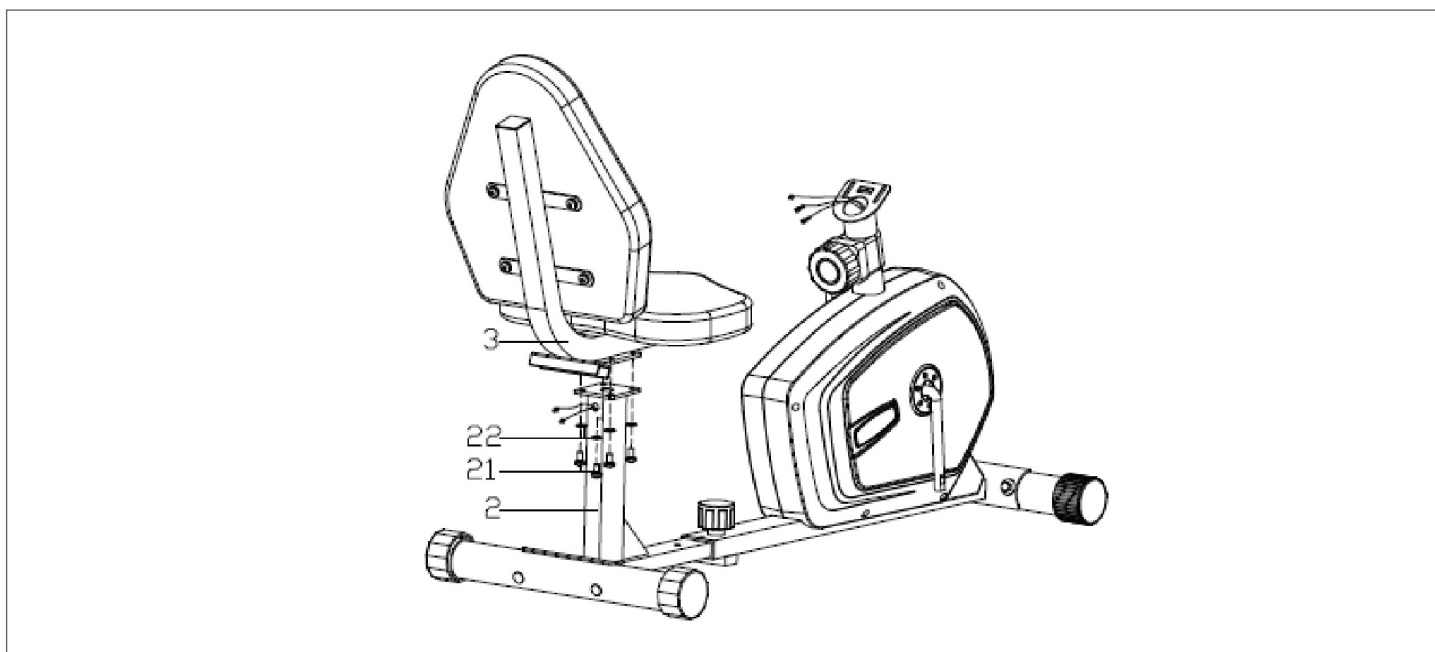
Dobře připojte kabely (32) (33), poté vytáhněte aretační šroub (16) a připevněte zadní hlavní rám (2) k přednímu hlavnímu rámu (1) a zajistěte jej do vhodné polohy pomocí aretačního šroubu (16).

3. KROK



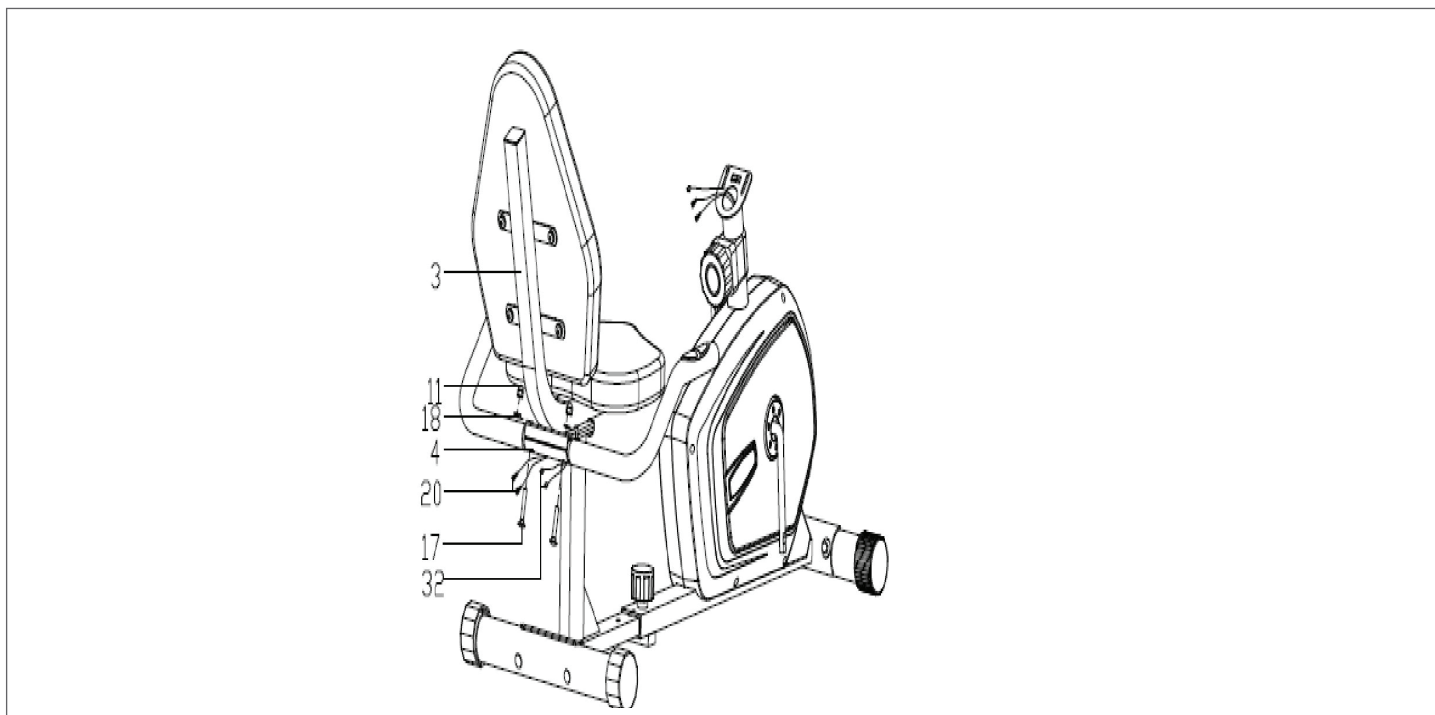
Sedlo (25) a opěrku (24) připevněte k rámu sedla (3) pomocí vnitřního šestihraného šroubu (21) a ploché podložky (22), viz obrázek.

4. KROK



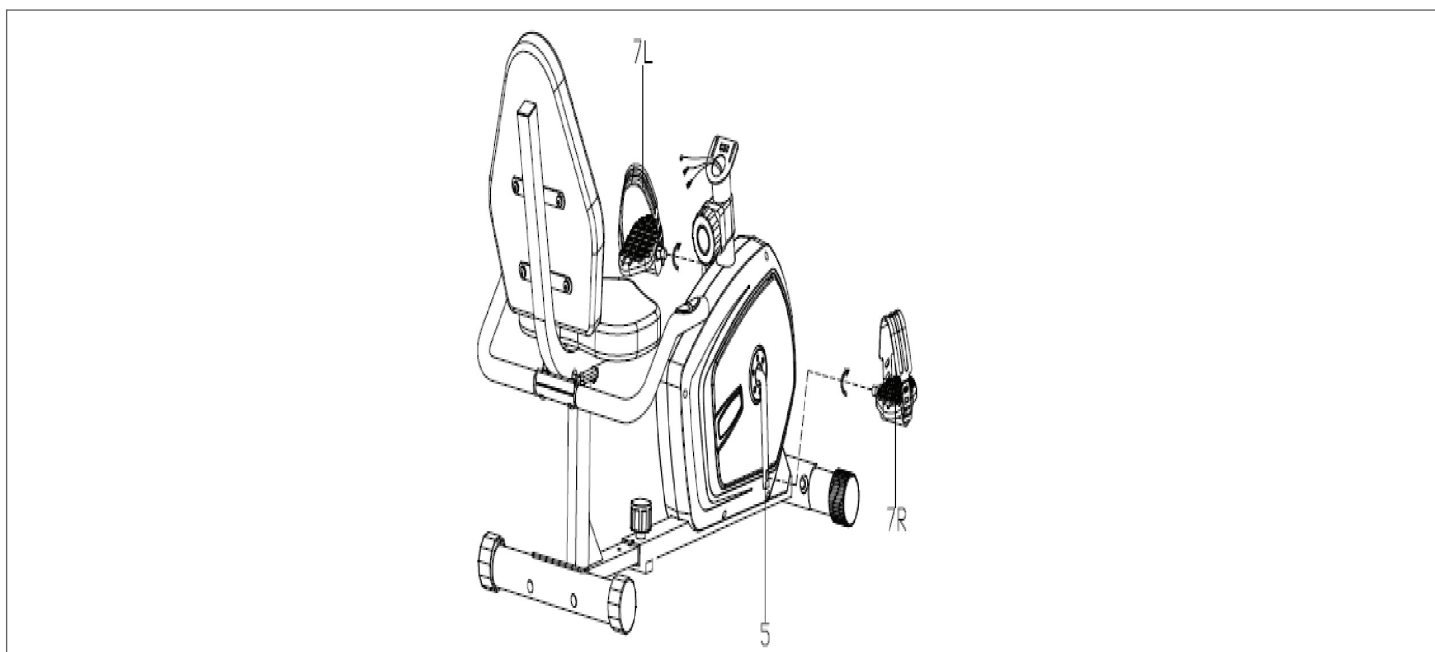
Rám sedla (3) připevněte na zadní hlavní rám (2) pomocí vnitřního šestihránného šroubu (21) a ploché podložky (22).

5. KROK



Kabel (32) propojte s kabelem (20), poté k rámu sedla (3) připevněte říditka (4) pomocí šroubu (17), ploché podložky (18) a matice (11.)

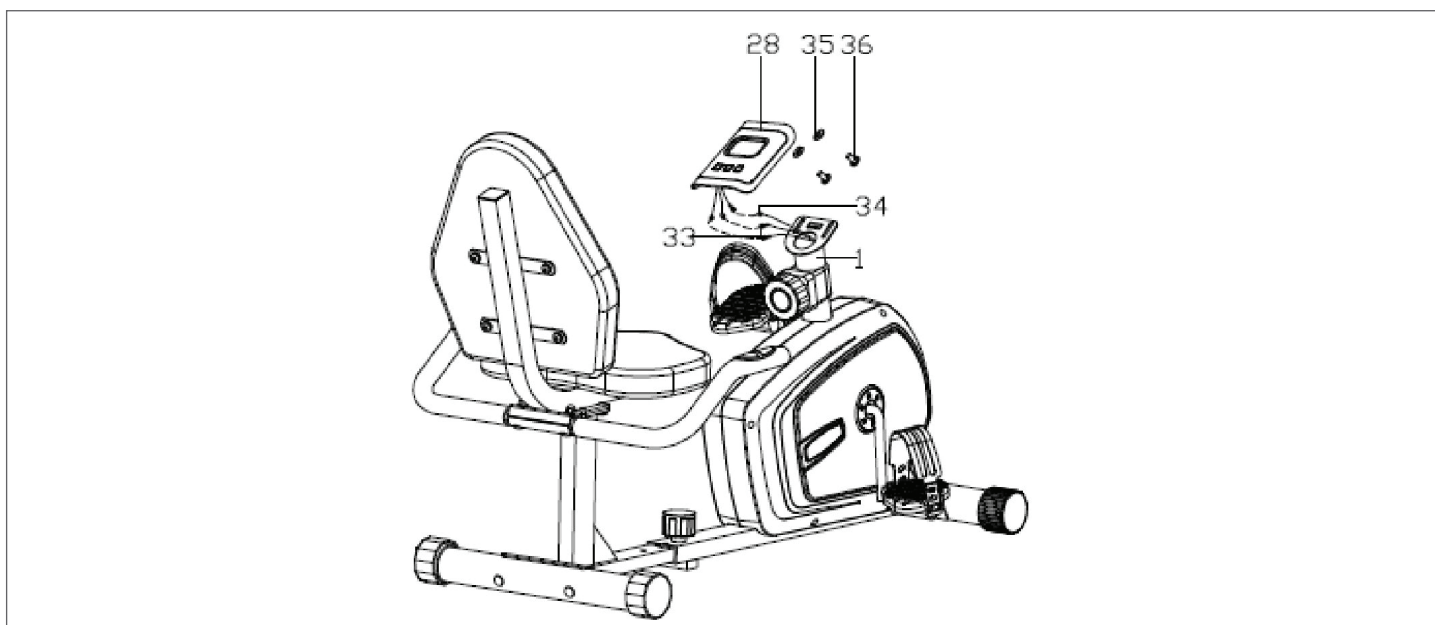
6. KROK



Pedály (7L/R) připevněte ke klice (5) předního hlavního rámu (1).

POZNÁMKA: Ujistěte se, že pedál označený písmenem R je připevněný ke klice označené písmenem R a utáhněte ho ve směru hodinových ručiček. Pedál označený písmenem L je připevněný ke klice označené písmenem L a je utážený proti směru hodinových ručiček.

7. KROK



Kabel (33) propojte s kabelem (34) a s kabely vycházejícími z počítače (28). Poté připevněte počítač (28) na držák počítače na předním hlavním rámu (1) pomocí šroubu (36) a ploché podložky (35).

Pro optimální provoz a snížení opotřebení trenažéru je důležitá pravidelná údržba. Během používání pravidelně kontrolujte všechny části trenažéru a v případě potřeby je utáhněte. Opotřebené díly ihned vyměňte. K čištění trenažéru použijte vlhký hadřík a trochu jemného mýdla.

DŮLEŽITÉ: Udržujte tekutiny mimo ovládací panel, aby nedošlo k jeho poškození. Ovládací panel udržujte mimo přímé sluneční světlo.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Trenažér píská

Nejprve namažte všechny rotující části silikonovým sprejem. Může se také stát, že šroub je utažen příliš pevně nebo volně, což způsobuje tření a tím i pískání. Pokud tomu tak je, pokuste se zjistit, odkud přesně zvuk vychází, a poté tento šroub povolte nebo utáhněte. Šrouby by měly být utaženy tak, aby je bylo možné vždy uvolnit rukou.

"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.

Nefunguje displej pro zobrazení tepové frekvence

Příčiny mohou být různé:

- I. Kabele vedoucí od snímače srdečního tepu k displeji jsou nesprávně připojeny nebo se během používání uvolnily.
- II. Senzory mohou být vlhké, špinavé nebo mastné, pravidelně je čistěte.

Konzola nefunguje

Pokud konzola nefunguje, mohou být vybité baterie. Vyměňte baterie.

Máte nějaký další problém? Kontaktujte prosím svého prodejce.

TLAČÍTKA FUNKCÍ



MODE	Stisknutím tlačítka „MODE“ vyberte požadovanou funkci "TIME", "SPEED", "DISTANCE", "ODOMETER", "CALORIES" a "PULSE".
SET	Nastavte hodnoty pro: "TIME", "DISTANCE" a "CALORIES".
CLEAR (RESET)	Pomocí tohoto tlačítka můžete hodnotu vynulovat .
ON/OFF (START/STOP)	Zahájí nebo ukončí cvičení.
AUTO ON/OFF	<ul style="list-style-type: none"> - Trenažér se zapne, jakmile stisknete jakékoli tlačítko nebo když začnete na trenažéru cvičit. - Trenažér se automaticky vypne, pokud nepoužijete tlačítka po dobu 4 minut nebo přestanete cvičit.
RESET	Podržením tlačítka reset po dobu 3 sekund můžete vymazat nastavení.
MODE	Stisknutím tlačítka MODE vyberte požadovanou funkci.

FUNKCE

TIME	Doba cvičení Rozsah 0:00 ~ 99:59
SPEED (SPD)	Rychlost cvičení Rozsah 0,0 ~ 99,9 km/h
DISTANCE	Tréninková vzdálenost Rozsah 0,0 ~ 9999 km
CALORIES	Spálené kalorie při cvičení Rozsah 0 ~ 999 KCAL
PULSE (PUL)	Tepová frekvence během cvičení 40 ~ 240 BPM
ODOMETER (ODO)	Celková vzdálenost všech tréninků 0,0 ~ 9999 km

VYSVĚTLIVKY K FUNKCÍM

TIME	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí TIME. Zobrazí se čas od začátku cvičení.
SPEED	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí SPEED. Zobrazí se aktuální rychlost během cvičení.
DISTANCE	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí DISTANCE. Zobrazí se vzdálenost ujetá během cvičení.
CALORIES	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí CALORIES. Zobrazí se počet kalorií spálených během cvičení.
ODOMETER	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí ODOMETER. Zobrazí se celková vzdálenost všech tréninků.
PULSE	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí PULSE. Chcete-li změřit tepovou frekvenci, položte ruce na dvě kontaktní místa. Nejpřesnější tepová frekvence se zobrazí po 30 sekundách. Toto měření nelze brát jako přesné lékařské vyšetření.

STANOVENÍ TRÉNINKOVÝCH CÍLŮ

TIME GOAL (CÍLOVÝ ČAS)

- Stisknutím tlačítka MODE zvolte funkci TIME. Chcete-li nastavit čas, stiskněte tlačítka SET. Stisknutím SET zvýšíte cílovou hodnotu. Nastavený cílový čas se začne automaticky počítat.

- Krátce stiskněte RESET pro resetování časového cíle.
- Stisknutím tlačítka MODE nastavte další volitelný cíl.

DISTANCE GOAL (CÍLOVÁ VZDÁLENOST)

- Stisknutím tlačítka MODE zvolte funkci DISTANCE. Pro nastavení vzdálenosti stiskněte tlačítka SET. Stisknutím SET zvýšíte cílovou hodnotu. Nastavená cílová vzdálenost se začne automaticky počítat.

- Krátkým stisknutím RESET resetujete cílovou vzdálenost. Stisknutím tlačítka MODE nastavte další volitelný cíl.

CALORIES GOAL (CÍLOVÉ KALORIE)

- Stisknutím tlačítka MODE zvolte funkci CALORIES. Pro nastavení počtu kalorií stiskněte tlačítka SET. Stisknutím SET zvýšíte cílovou hodnotu. Nastavené cílové kalorie se začnou automaticky počítat.

- Krátkým stisknutím RESET resetujete hodnotu cílových kalorií. Stisknutím tlačítka MODE nastavte další volitelný cíl.

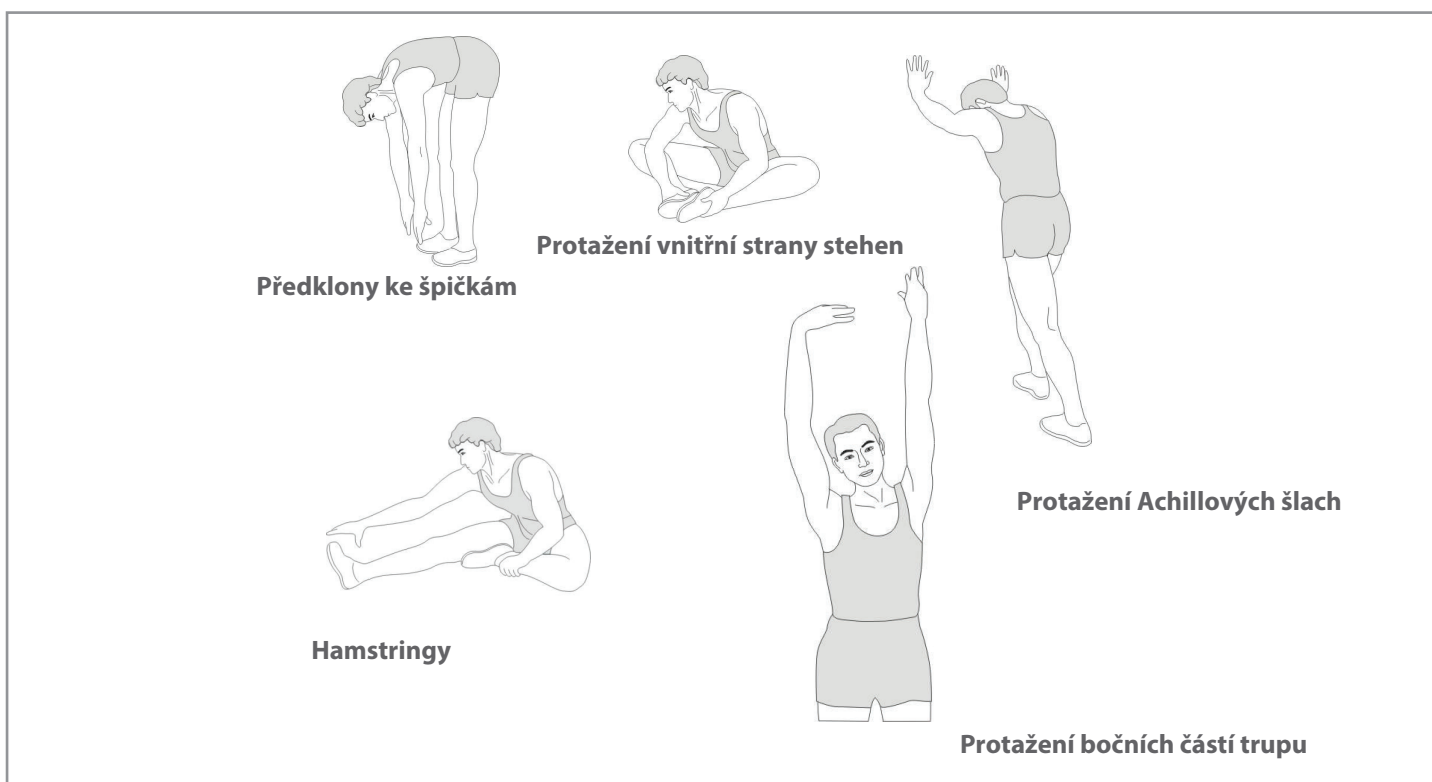
Úspěšný tréninkový program zahrnuje zahřátí, vlastní trénink a zklidnění. Kompletní tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky dodržujte den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát až pětkrát týdně.

ZAHŘÁTÍ

Účelem 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.

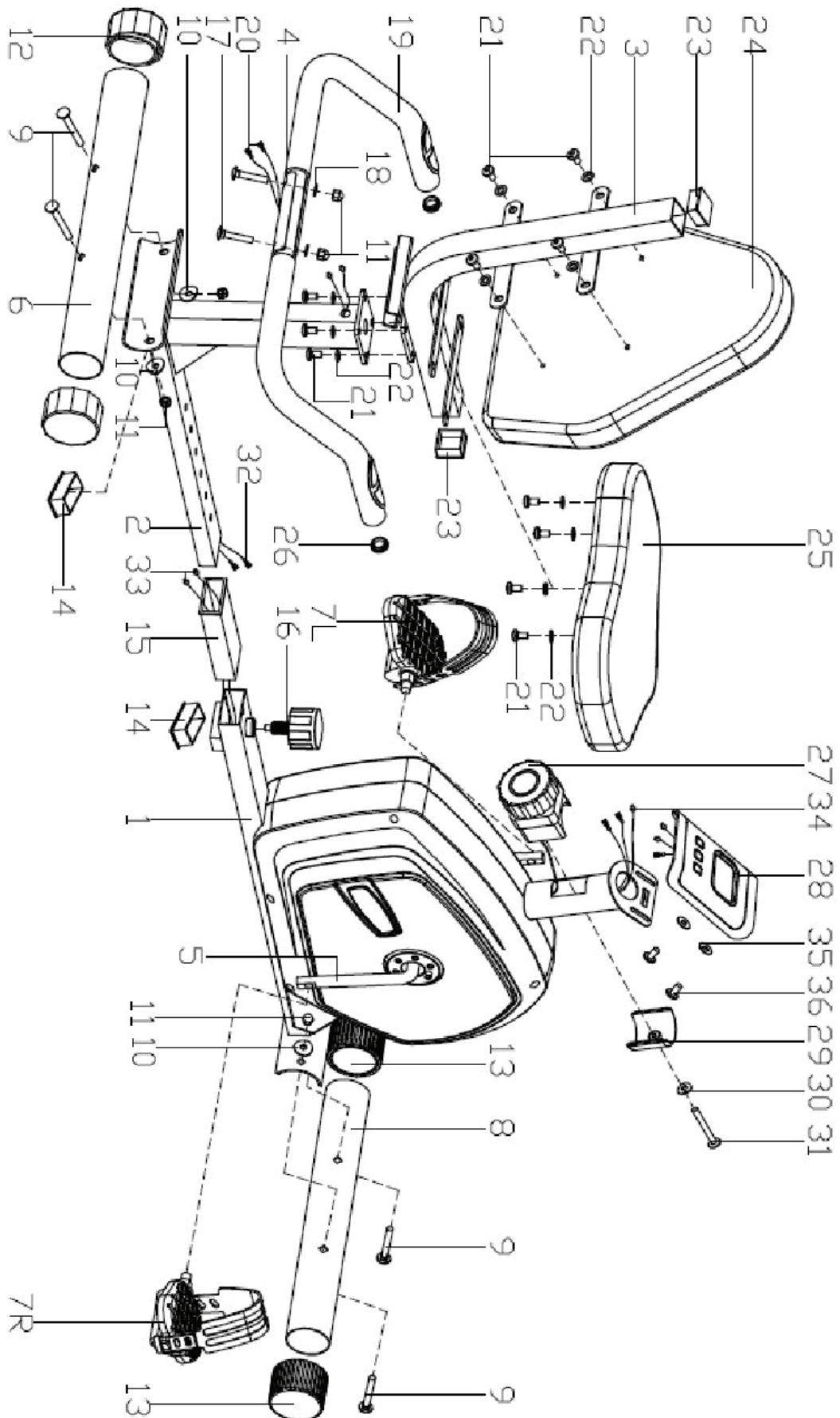
PROTAHOVÁNÍ

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



ZKLIDNĚNÍ

Účelem zklidnění je vrátit tělo do jeho (téměř) normální klidové polohy na konci tréninku. Správně provedené zklidnění pomalu snižuje vaši srdeční frekvenci a umožňuje návrat krve do srdce.



Number	Description	Qty.
1	Front main frame	1
2	Rear main frame	1
3	Seat frame	1
4	Armrest	1 pr.
5	Crank	1 pr.
6	Rear stabilizer	1
7 L/R	Pedal	1 pr.
8	Front stabilizer	1
9L / R	Carriage bolt	4
10	Arc washer	4
11	Acorn nut	6
12	Rear end cap	2
13	Front end cap	2
14	Square end cap	2
15	Bushing	1
16	Knob nut	1
17	Carriage bolt	2
18	Flat washer	2
19	Foam grip	2
20	Pulse wire	2
21	Inner hex screw	12
22	Flat washer	12
23	Square end cap	2
24	Backrest	1
25	Seat	1
26	End cap	2
27	Tension controller	1
28	Meter	1
29	Tension cover	1
30	Flat washer	1
31	Cross screw	1
32	Extension wire	2
33	Extension wire	1
34	Sensor wire	1
35	Flat washer	2
36	Cross tapping screw	2

virtu fit

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 'R' 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