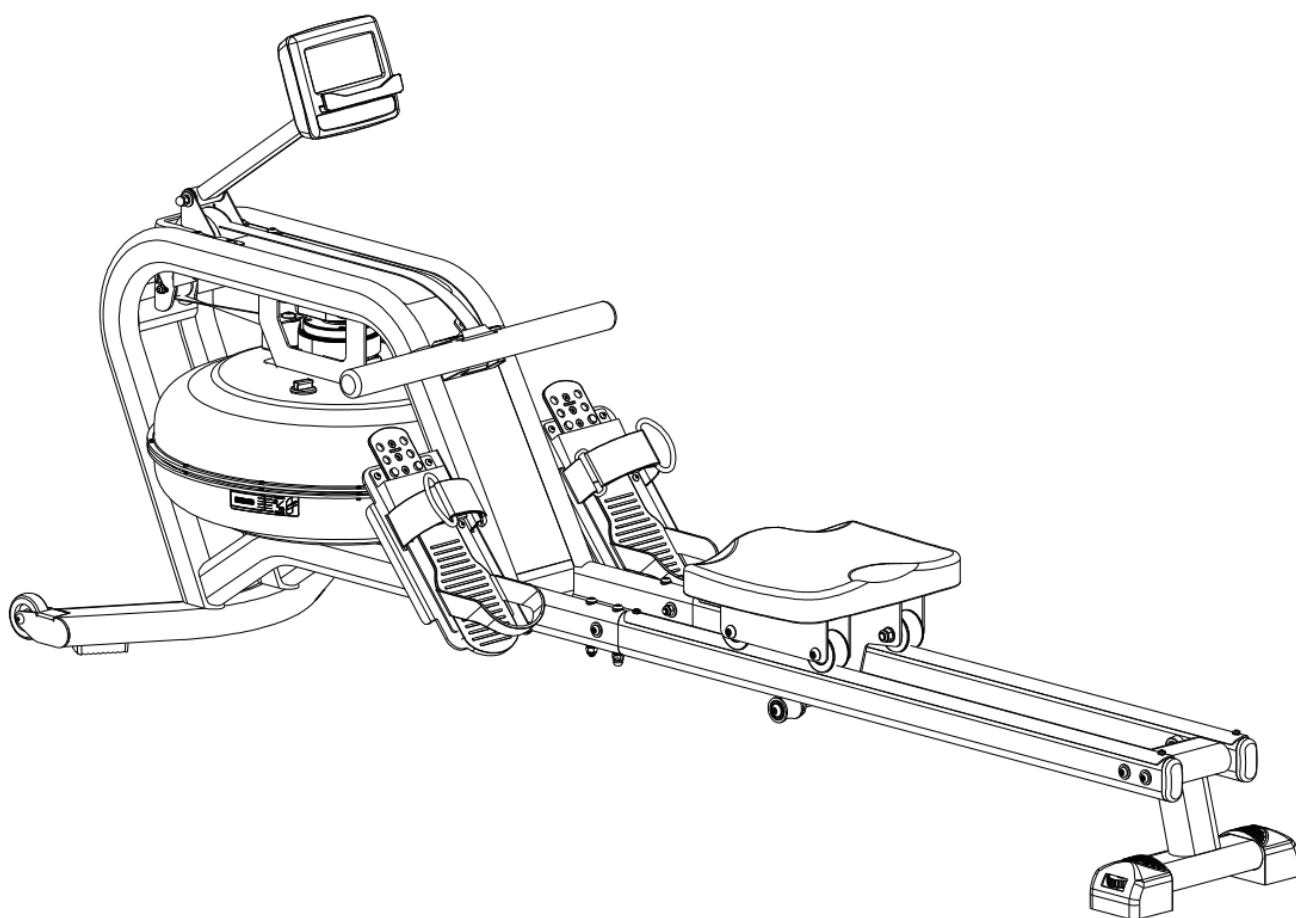


virtu^{fit}

Row 1000 Rowing Machine

Návod k obsluze



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3 - 4
KONTROLNÍ SEZNAM	5 - 6
MONTÁŽNÍ NÁVOD	7 - 9
NÁDRŽ NA VODU	10
NASTAVENÍ	11
PŘESUN A SKLADOVÁNÍ	12
ÚDRŽBA	13 - 14
PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ	15
KONTROLNÍ PANEL	16 - 20
POKYNY K APLIKACÍM	21
SERVISNÍ ROZKRES	22
SEZNAM DÍLŮ	23 - 22
POKYNY K TRÉNINKŮM	25

VAROVÁNÍ

Než začnete cvičit, poraďte 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. Zejména pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- 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.
- Děti a domácí zvířata udržujte mimo dosah trenážeru. Trenážer je určen pouze pro dospělé.
- Trenážer používejte na pevném, rovném povrchu s ochranným krytem podlahy nebo koberce. Pro zajištění bezpečnosti ponechte kolem trenážeru alespoň 0,5 metru volného prostoru.
- Před použitím zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby pevně utaženy.
- Bezpečnost zařízení může být zachována pouze tehdy, je-li pravidelně kontrolováno, zda nedošlo k poškození a/nebo opotřebení.

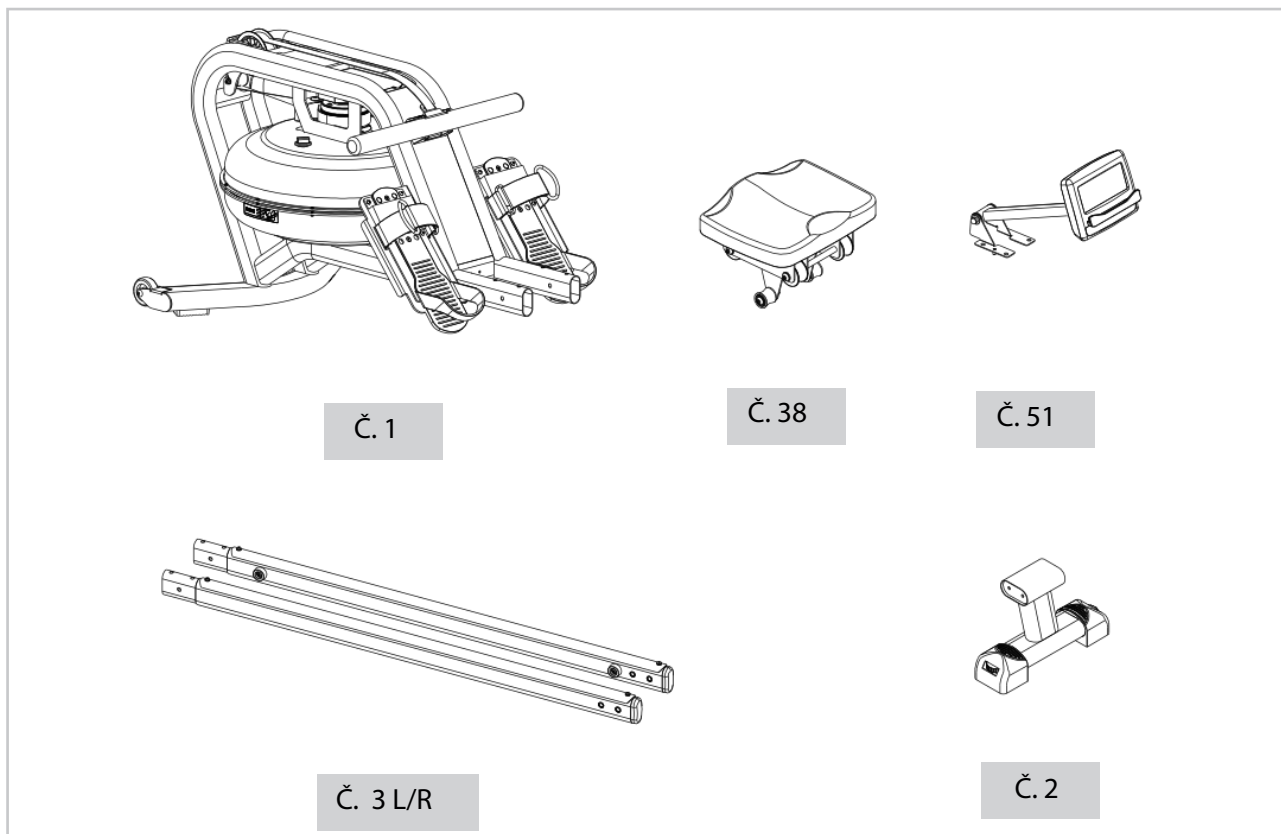
- Trenažér vždy používejte dle pokynů. Pokud při sestavování nebo kontrole zařízení objevíte nějaké vadné součásti nebo pokud během používání uslyšíte neobvyklé zvuky, ihned přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude problém vyřešen.
- Na cvičení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo do trenažéru zachytit nebo které by mohlo omezovat nebo bránit v pohybu.
- Maximální hmotnost uživatele je 227 kg. Brzdná schopnost nezávisí na rychlosti.
- Trenažér není vhodný pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemísťování trenažéru dávejte pozor, abyste si neporanili záda. Vždy používejte správné techniky zvedání a/nebo v případě potřeby vyhledejte pomoc.
- Udržujte prosím na konci rámu prostor alespoň 1 až 2 metry.
- Trenažér umístěte na čistý a rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec.
- Zařízení je určeno pouze pro použití v interiéru, aby nedošlo k poškození.
- Trenažér používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Skladování je možné při teplotách 5°C -45 °C.

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:

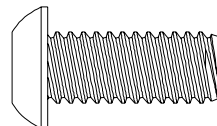


#	POPIS	MNOŽSTVÍ
1	Hlavní rám	1
2	Zadní stabilizátor	1
3 L/R	Kolejnice	2
38	Sedlo	1
51	Konzola	1

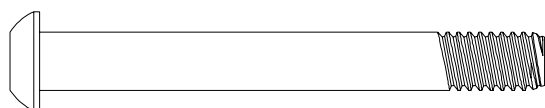
NÁŘADÍ



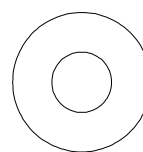
#57 - M8*45 - 6 ks



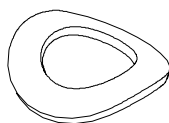
#58 - M8*15 - 4 ks



#61 - M8*75 - 4 ks



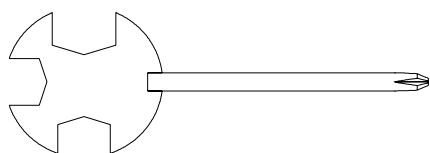
#68 - OD20*ID8.5*1.5 - 12 ks



#71 - M8 - 8 ks



#89 - S5 - 1 ks



#90 - S13-17 - 1 ks



#94 - M8 - 6 ks



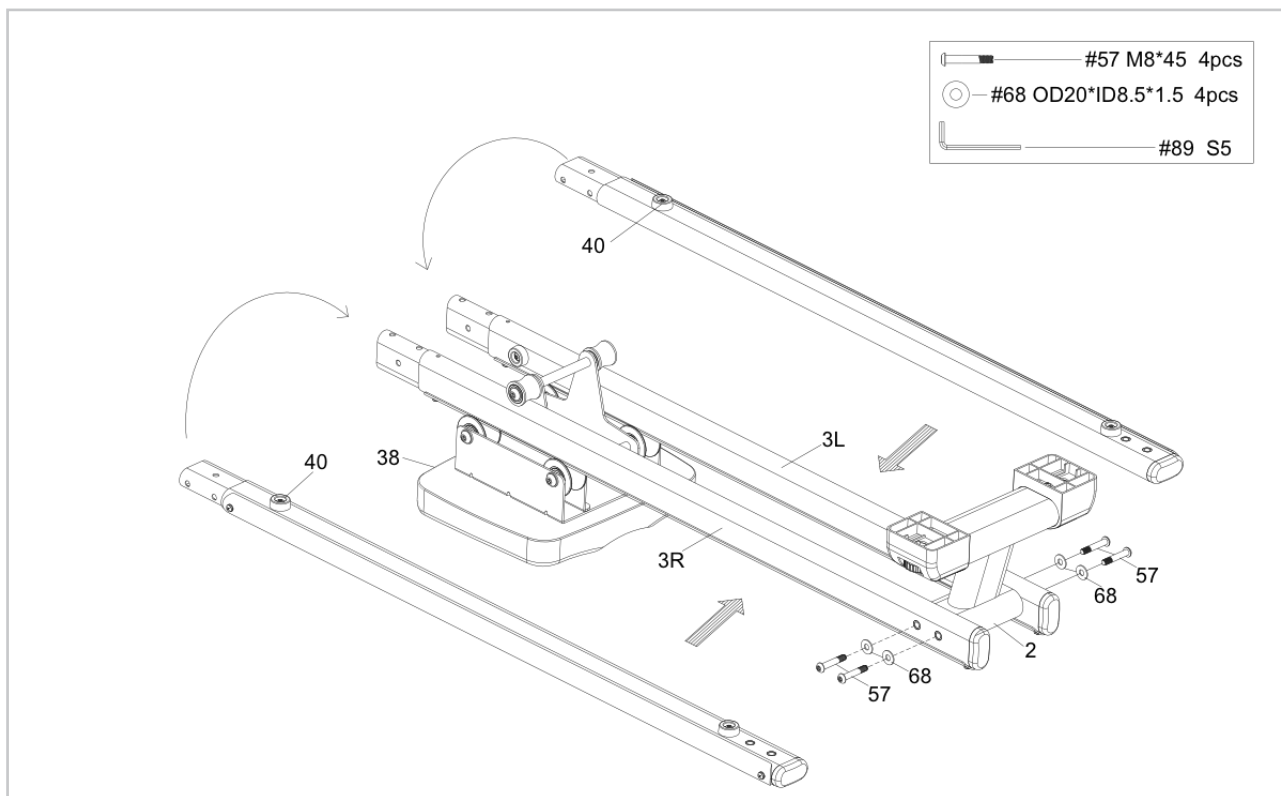
#95 - M8 - 6 ks

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.

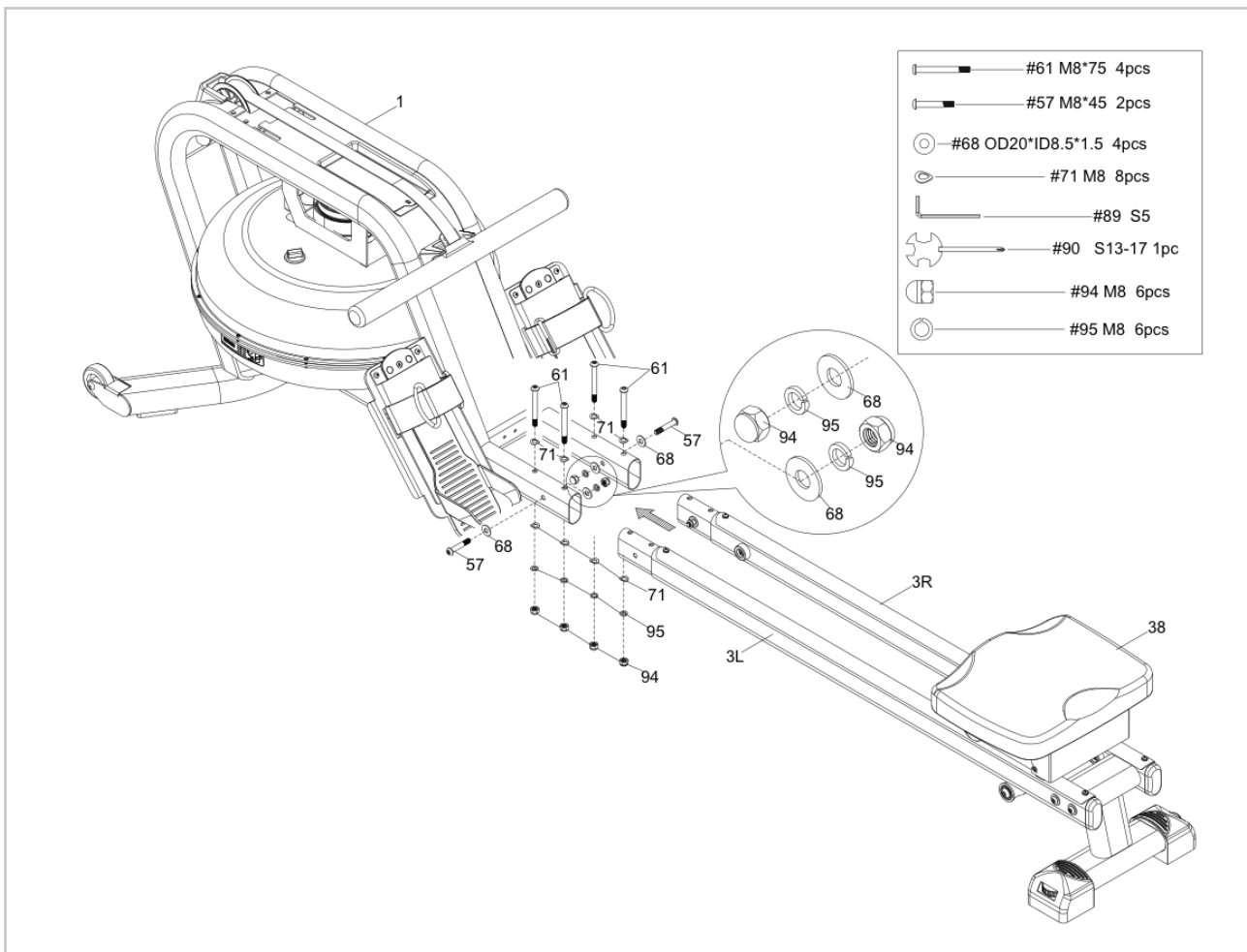
Nástrčné šrouby: Zařízení obsahuje nástrčné šrouby, Ujistěte se, že je klíč zatlačen do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy nástrčného šroubu.

1. KROK



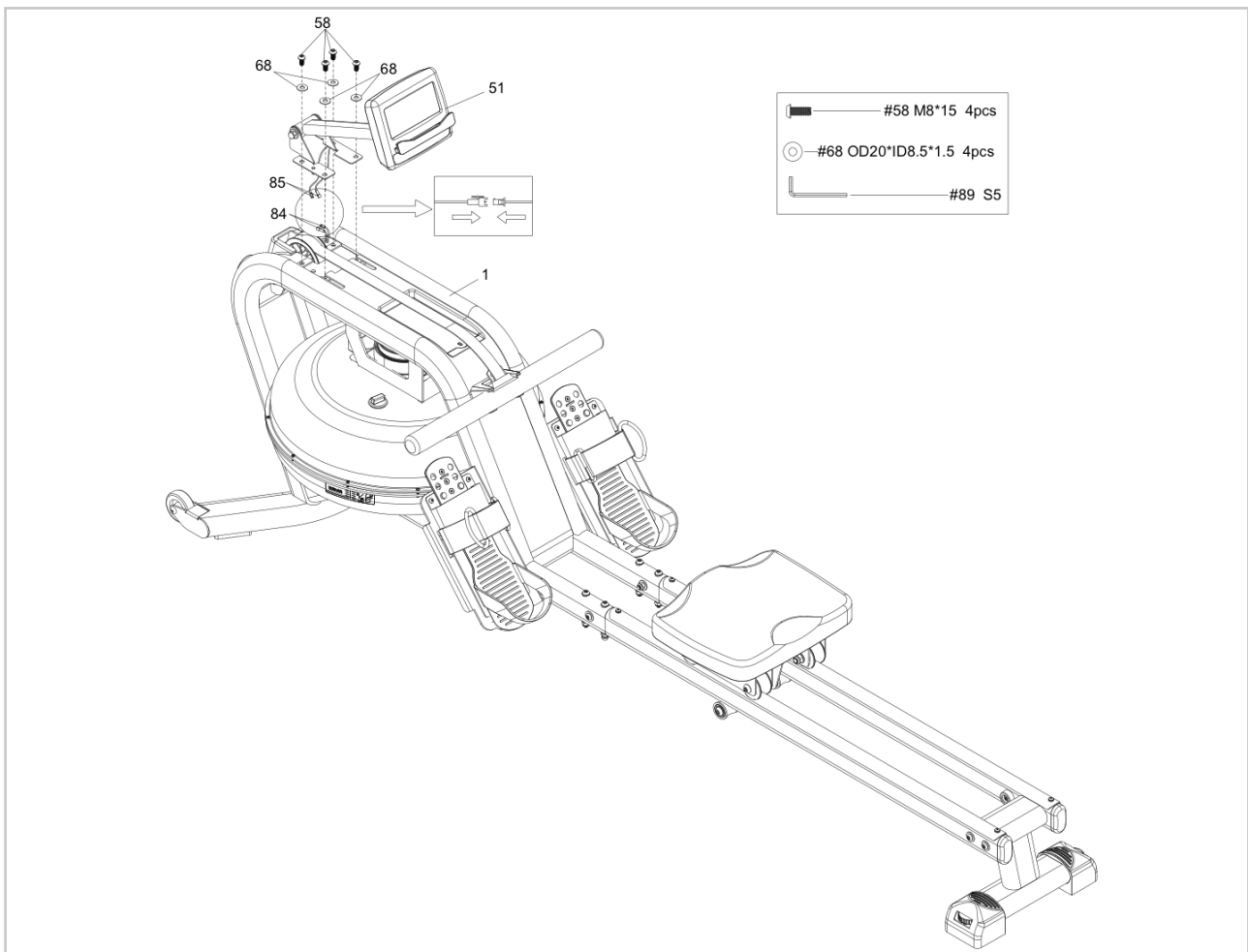
- Otočte kolejnici (3), zadní stabilizátor (2) a sedlo (38) podle obrázku výše.
- Kolejnici (3 L/P) nainstalujte do sedla.
- Zadní stabilizátor (2) připevněte ke kolejnici (3) a utáhněte pomocí 4 podložek (68) a 4 šroubů (57).

2. KROK



- Kolejnici (3) připevněte k hlavnímu rámu (1) a utáhněte ji pomocí 8 obloukových podložek (71), 4 šroubů (61), 4 šroubů (61), 4 pružných podložek (95) a 4 převlečných matic (94) 4 podložek (68), 4 šroubů (57), 2 pružných podložek (95) a 2 převlečných matic (94).

3. KROK



- Spojte připojovací kabel (85) s kabelem snímače (84).
- Podpěru počítače (51) připevněte k hlavnímu rámu, utáhněte ji 4 podložkami (68) a 4 šrouby (58).
- Pokud sedlo vydává hluk, je třeba kolečka pod sedlem lehce namazat přiloženým silikonovým olejem.

PLNĚNÍ A VYRAZDŇOVÁNÍ NÁDRŽE

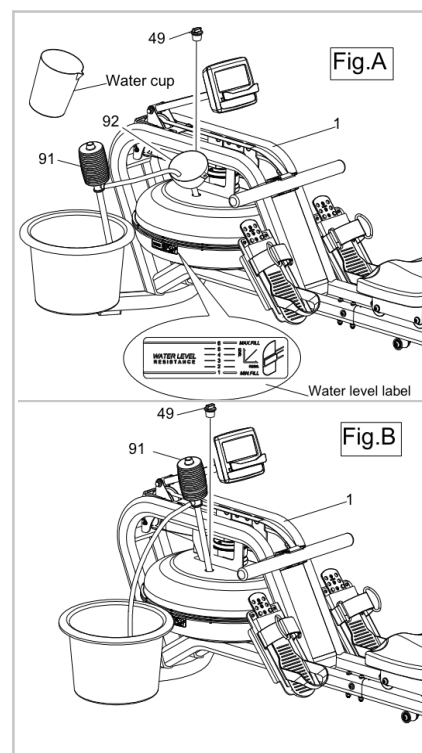
- Odstraňte zátku (49) z horního krytu nádrže.
- Chcete-li naplnit nádrž vodou, viz obr. A, vložte nálevku (92) do nádrže, poté použijte hrnek nebo čerpací sifon (91) a kbelík k naplnění nádrže. Pro změření požadované hladiny vody v nádrži použijte měřidlo hladiny vody na boku nádrže.
- Pro vyprázdnění nádrže, viz obr. B, umístěte kbelík vedle trenažéru a pomocí čerpacího sifonu (91) odčerpajte vodu z nádrže do kbelíku.
- Zátku (49) vložte do horního krytu nádrže. Otřete vodu z rámu.

POZNÁMKA!

- **Naplňte nádrž vodou z vodovodu a přidejte tabletu na čištění vody. Nikdy nepoužívejte chlorovanou vodu nebo chlór. Mohlo by dojít k poškození nádrže a ztrátě záruky.**
- **Jednou za šest měsíců přidejte tabletu na čištění vody. Pokud voda zůstane zakalená, vyměňte vodu v nádrži.**
- **Voda v nádrži není pitná. Po odčerpání vody z nádrže vodu vylijte.**

HLADINA VODY

- Viz obr. A. Ukazatel hladiny vody je na boku nádrže. Maximální naplnění představuje horní ryska. Nikdy nádrž neplňte nad tento limit. Naplnění nádrže nad tento limit zruší záruku.
- Odpor závisí na hladině vody v nádrži. Úroveň vody 1 představuje nejnižší odpor, úroveň 6 je nejvyšší odpor.



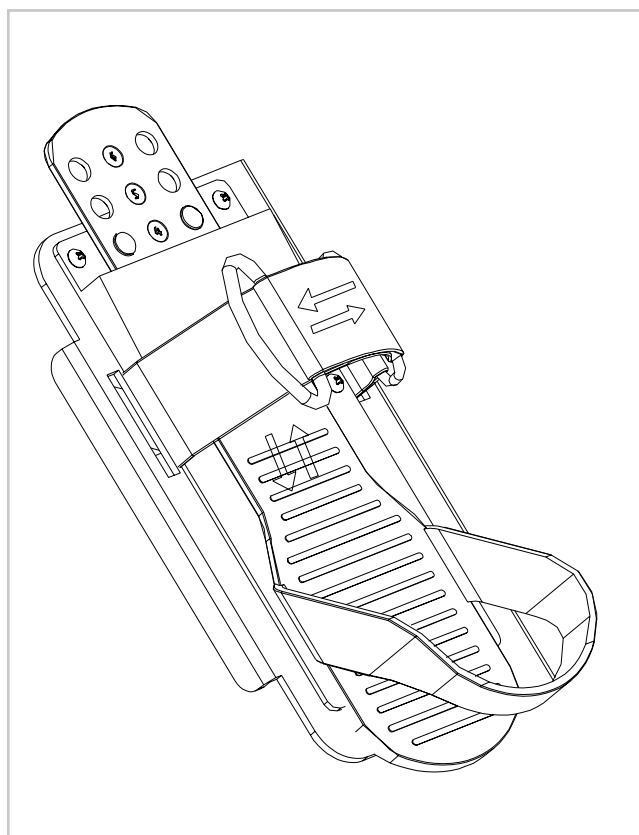
NASTAVENÍ PEDÁLŮ

Popruh pedálu je nastavitelný a lze jej přizpůsobit tak, aby odpovídal velikosti vaší nohy.

Chcete-li nastavit popruh pedálu, vytáhněte konec popruhu se suchým zipem tahem nahoru a poté doleva.

Popruh můžete uvolnit zatažením za konec nahoru a doprava.

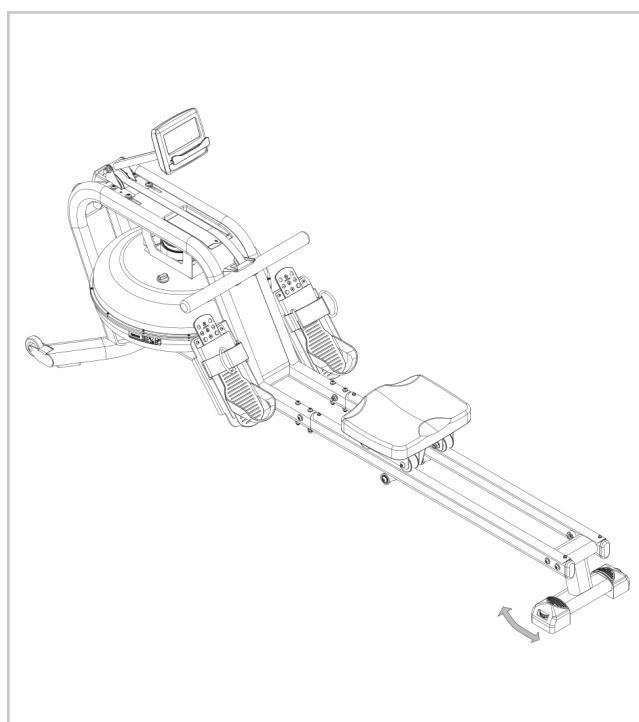
Chcete-li popruh utáhnout, zatáhněte za konec se suchým zipem nahoru, pak doprava a dolů, abyste jej připevnili k síťované straně popruhu.



VYROVNÁNÍ

Pokud je trenážér nevyvážený, vyrovnejte jej pomocí zadního stabilizátu.

POZOR! Při používání trenážéru se prosím nedotýkejte posuvné kolejničky.

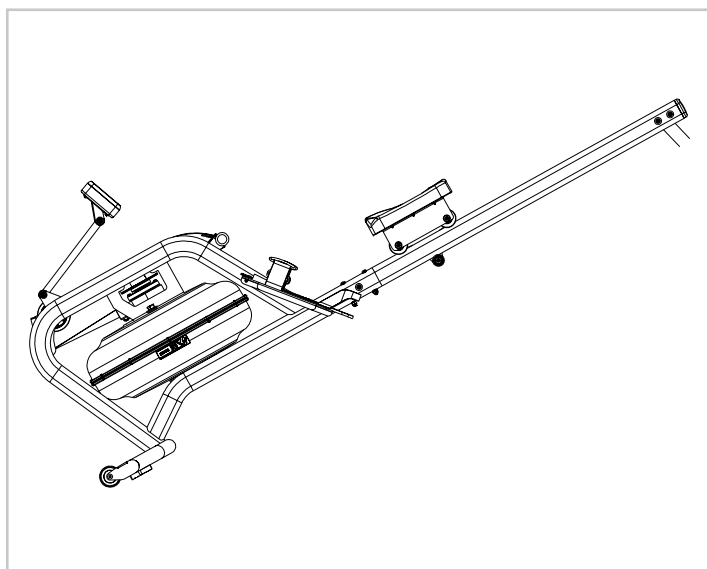


POZNÁMKA! Trenažér skladujte na suchém místě mimo dosah dětí a míst s vysokým provozem, jak je znázorněno na obrázku. Ujistěte se, že je trenažér bezpečně uložený a nemůže spadnout na zvířata nebo děti.

PŘESUN

Pro přemístění trenažéru zvedněte zadní stabilizátor, dokud se přepravní kolečka na předním stojanu nedotknou země. Tak trenažér snadno přepravíte na požadované místo.

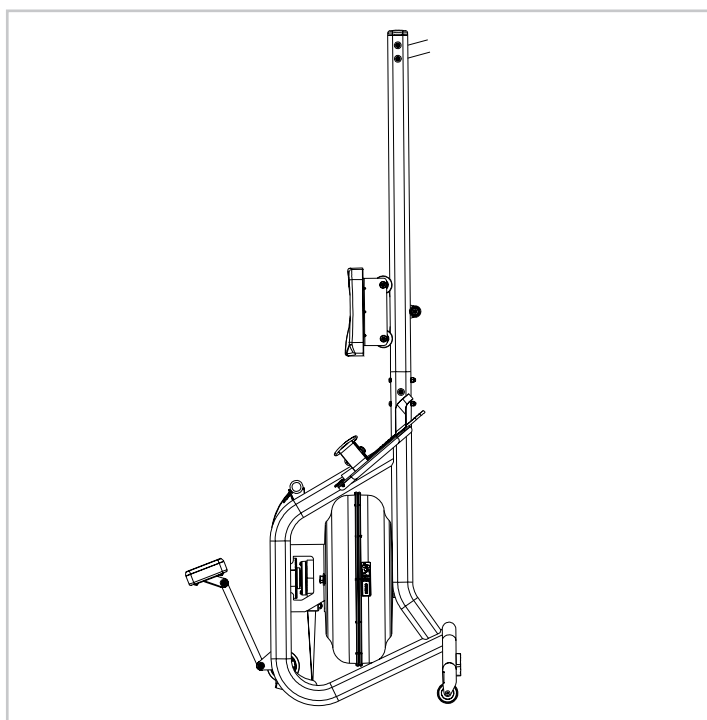
POZOR! Sedlo se pohybuje.



SKLADOVÁNÍ

Pokud trenažér nepoužíváte, můžete ušetřit místo jeho svislý uložením. Před uskladněním vyprázdněte nádrž nádrž na vodu.

- **Když trenažér postavíte vertikálně sedlo sklouzne dolů.**
- **Při zvedání trenažéru dávejte pozor na hlavu, abyste se neuhodili o zadní stabilizátor.**



Bezpečně a efektivně lze trenažér používat pouze tehdy, pokud bude dobře sestaven a udržován. Jste zodpovědni zajistit pravidelnou údržbu trenažéru. Díly, které jsou již použité a/nebo poškozené, musí být před dalším používáním vyměněny. Trenažér smí být používán a skladován pouze uvnitř, protože dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické součásti a pohyblivé části trenažéru.

KAŽDODENNÍ ÚDRŽBA

- Po každém použití trenažéru z něj očistěte a odstraňte pot. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a zajistěte, aby zařízení zůstalo suché.
- Zkontrolujte, zda jsou kolejničky a kola pod sedlem zbaveny prachu a nečistot.

POLOLETNÍ ÚDRŽBA

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice ve spojení s pohyblivými částmi zařízení, podle potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí a v případě potřeby použijte silikonový sprej.

NÁDRŽ NA VODU

- Posadte se na sedlo a zatáhněte za madlo, abyste se ujistili, že vodní systém má dostatečný odpor a sedlo se může hladce pohybovat a zároveň je stabilní.
- Nádrž pravidelně udržujte, aby byla zajištěna záruka na vodní nádrž. Voda se musí pravidelně měnit, buď odstraněním staré vody a přidáním vody nové nebo vložením tablety na čištění vody do nádrže. Toto proveďte každých 6 měsíců. Když voda po přidání tablety zůstane zakalená, je třeba vodu vyměnit. Nepoužívejte bělidla ani jiné čisticí prostředky. Používání těchto produktů vede ke ztrátě záruky a může dojít k poškození produktu.

BATERIE

AA BATERIE

Obrazovka funguje na 4 AA baterie, které můžete vyměnit na zadní straně obrazovky. Nekombinujte staré a nové baterie nebo baterie různých značek.

Baterie musí být správně vloženy. Pokud je obrazovka nečitelná, vyjměte baterie a počkejte 15 sekund, poté vložte čtyři nové AA baterie. Všechny hodnoty se resetují vyjmutím nebo výměnou baterií.

RADY PRO MANIPULACI S BATERIEMI

1. Vyjměte baterie, když jsou vybité nebo pokud výrobek delší dobu nepoužíváte, abyste předešli případnému vytečení baterií.
2. Nenabíjejte baterie, nerozebírejte je ani je nevhazujte do ohně. Nebezpečí výbuchu!
3. Věnujte pozornost polaritě (+) a (-). Vždy vyměňte všechny baterie; nekombinujte staré a nové baterie nebo různé typy baterií.
4. Používejte přednostně alkalické baterie, protože vydrží déle.
5. Výměna baterií je nutná, když displej zeslábně nebo zcela vybledne.

VÝMĚNA BATERIÍ

1. Pokud se údaje na obrazovce nezobrazují správně, doporučujeme vyměnit baterie.
2. Jako zdroj napájení použijte 4 nové AA baterie a vložte je do konzoly.

POZNÁMKA! *Všechny hodnoty se výměnou baterií resetují.*

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Displej nefunguje

Pokud displej nefunguje, můžete vyměnit baterie. Ty jsou na zadní straně displeje.

Displej nezobrazuje žádné hodnoty

Pokud displej neukazuje žádné hodnoty, zkontrolujte kabely snímačů a kabely v zadní části displeje.

Pokud problém přetrvává, zkuste mírně pohnout senzorem.

Trenažér vrže

Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice bezpečně utaženy. V případě potřeby nastříkejte silikonový sprej. Zkontrolujte také kolečka pod sedlem.

KONZOLE



TLAČÍTKO	FUNKCE
RECOVERY	Stisknutím tohoto tlačítka otestujete obnovení pulzu po dobu 60 sekund, počítač musí mít signál tepu.
RESET	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stiskněte pro návrat na přednastavenou hodnotu při nastavování parametrů, poté jej stiskněte znovu pro resetování volby programu. 2. Stiskněte pro návrat do pohotovostního režimu během zastavení. 3. Podržte jej po dobu 2 sekund a počítač se resetuje.
START/ STOP	Spuštění nebo zastavení zvoleného tréninkového programu.
ENTER	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stiskněte pro potvrzení zvoleného programu. 2. Stiskněte pro potvrzení nastavení parametru a přechod na další parametr. 3. Stiskněte pro přepnutí na zobrazení jiné funkce během cvičení.
“^”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zvyšte nastavení parametru. 2. Vyberte program (QUICK, STANDARD, TARGET atd.).
“v”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Snižte nastavení parametru. 2. Vyberte program (QUICK, STANDARD, TARGET atd.).

FUNKCE

TLAČÍTKO	VYSVĚTLENÍ
TIME	Počítá čas veslování od začátku tréninku do konce.
TIME/500M	Počítá čas veslování od začátku tréninku do konce. Průměrný čas na 500 metrů se zobrazuje automaticky a průběžně se aktualizuje.
DISTANCE	Zobrazí se vzdálenost ujetá během cvičení.
STROKES	Zobrazuje aktuální počet záběrů.
TOTAL STROKES	Počítá záběry od začátku do konce.
CALORIES	Počítá celkové kalorie od začátku do konce veslování.
PULSE (PUL)	Zobrazuje tepovou frekvenci během cvičení.
DRAG FORCE	Zobrazuje aktuální rychlost.
WATT	Zobrazuje aktuální wattů.
A+	Zobrazuje průměrnou funkční hodnotu času, kalorií, wattů a tepu.

	STANDARD	SNÍŽENÍ / ZVÝŠENÍ	ROZPĚTÍ NASTAVENÍ	ROZPĚTÍ ZOBRAZENÍ
TIME	0:00	±1	0:00 ~ 99:00	0:00 ~ 99:59
DISTANCE	0	±100	0 ~ 99900	0 ~ 99999
STROKES	0	±10	0 ~ 99990	0 ~ 99999
CALORIES	0	±10	0 ~ 9990	0 ~ 9999

POZNÁMKA! ČAS a VZDÁLENOST nelze nastavit současně, ale lze je nastavit samostatně. Trénujete určitou dobu nebo určitou vzdálenost.

ZAPNUTÍ

Po vložení baterií se na 2 sekundy zobrazí celý LCD displej. Intenzitu cvičení v režimu výběru od L1 do L6 je nutné zadat stisknutím „^“ nebo „v“ pro výběr (výchozí nastavení je L6), poté stiskněte enter pro potvrzení a vstup do pohotovostního režimu.

VYSVĚTLENÍ FUNKCÍ

QUICK START

Stiskněte „^“ / „v“ pro výběr funkce QUICK START a poté stiskněte „START / STOP“ pro zahájení tréninku.

- Stiskněte „ENTER“ pro nastavení hodnoty funkce na velkém displeji během tréninku.
- Profil programu se 16 sloupci, každý sloupec je roven 100 metrům.

STANDARD

Stiskněte „^“ / „v“ pro výběr funkce STANDARD, poté stiskněte ENTER pro potvrzení a zadejte 5 výběrů tréninkového režimu od: 2000 m, 5000 m, 10 000 m, 30:00, 500 m / 1: 00. Poté stiskněte „START / STOP“ a začnete trénovat. Přednastavená hodnota funkce se bude odpočítávat, jiná hodnoty funkcí se budou načítat. Když hodnota přednastavené funkce klesne na 0, stiskněte RESET pro přechod do pohotovostního režimu.

TARGET SINGLE

Stisknutím „^“ / „v“ zvolte funkci TARGET SINGLE a poté stiskněte ENTER pro výběr a zadání čtyř jednotlivých nastavení; Single Time, Single Distance, Single Calories a Single THR in.

- **Single Time:** Lze pouze přednastavit čas, po dokončení nastavení stiskněte „START / STOP“.
- **Single Distance:** Lze pouze přednastavit vzdálenost, po dokončení nastavení stiskněte a poté stiskněte START / STOP.
- **Single Calories:** Lze pouze přednastavit kalorie, poté stiskněte START / STOP.
- **Single:** Cílovou tepovou frekvenci lze nastavit pouze od 90 do 200 BPM, po dokončení nastavení stiskněte a poté stiskněte START / STOP. Když je aktuální tep nad T.H.R., ozve se pípnutí.

TARGET INTERVAL

Stisknutím „^“ / „v“ vyberte funkci TARGET INTERVAL, poté stiskněte ENTER a zadáte 3 nastavení intervalu (intervalu času, interval vzdálenosti a proměnnou intervalu).

- **Intervals Time:** Stiskněte „^“ / „v“ pro nastavení času tréninku a stiskněte ENTER pro potvrzení a nastavení času odpočinku (REST TIME). Po dokončení nastavení stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku.
- **Intervals Distance:** Stiskněte „^“ / „v“ pro nastavení tréninkové vzdálenosti a stiskněte ENTER pro nastavení času odpočinku (REST TIME). Po dokončení nastavení stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku.
- **Intervals Variable:** Stiskněte „^“ / „v“ pro nastavení času cvičení, poté stiskněte ENTER pro potvrzení a nastavení tréninkové vzdálenosti. Stiskněte ENTER pro potvrzení a nastavení času odpočinku (REST TIME), a stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku po dokončení nastavení.

CUSTOM

Stiskněte „^“ / „v“ pro výběr funkce CUSTOM a stiskněte „ENTER“ pro potvrzení a přechod do čtyř uživatelských režimů z V: 30 /: 30R, V1: 00/1: 00R... 7, V2000m / 3: 00R... 4, V1: 40 /: 20R.

- V: 30 /: 30R, trénujte 30 sekund, odpočívajte 30 sekund.
- V1: 00/1: 00R... 7, trénujte 1 minutu, 1 minutu odpočívajte, opakujte 7x.
- V2000m / 3: 00R... 4, trénujte 2000 metrů, odpočívajte 3 minuty, opakujte 4x
- V1: 40 /: 20R, 1 minutový trénink za 40 sekund, odpočinek 20 sekund, opakujte 9krát.

RACE

- Stiskněte „^“ / „v“ pro výběr funkce RACE a stiskněte „ENTER“ pro potvrzení, poté stiskněte L1 ~ L15.
- Stiskněte „ENTER“ pro potvrzení a vstup do nastavení DISTANCE, DISTANCE bliká a stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení. Stiskněte „ENTER“ pro zastavení a poté stiskněte START pro cvičení.
- Když počítač nebo uživatel dosáhne konce tréninku, počítač se zastaví.

Podrobnosti závodu

- V okně TIME stiskněte ENTER pro přepínání mezi zobrazením TIME a TIME / 500M A +.
- V okně SPM stiskněte ENTER pro přepnutí mezi zobrazením SPM a SPM A +.
- Okno DISPLAY zobrazuje celkovou tréninkovou vzdálenost.
- V okně TOTAL STROKES stiskněte ENTER pro přepnutí mezi STROKES a TOTAL STROKES
- V okně CALORIE stiskněte ENTER pro přepnutí mezi CALORIES a WATT A +.
- V okně PULSE se zobrazí PULSE A +
- Tečkovaná matice zobrazuje PC WIN nebo USER WIN.

POZNÁMKA! V programu RACE lze nastavit pouze VZDÁLENOST, ČAS / 500M je pevně nastaven. ČAS / 500 M pro L1-L15 je uveden na další stránce.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

RECOVERY (ZOTAVENÍ)

Toto zařízení pracuje s monitorem tepové frekvence 5,3 kHz (není součástí dodávky). Po chvíli, co si nasadíte hrudní pás, stiskněte tlačítko „RECOVERY“. Všechny zobrazené funkce se zastaví a začne se odpočítávat čas od 06:00 do 00:00.

- Na obrazovce se zobrazí stav vašeho srdečního tepu pomocí F1, F2 až F6.
- F1 je skvělá kondice, F6 špatná. Pokračovat ve cvičení můžete opětovným stisknutím tlačítka „RECOVERY“ pro návrat na hlavní obrazovku..

ALARM

Alarm funguje, pouze když je počítač v režimu spánku. Během tréninku nezazní žádný alarm. Stiskněte a podržte „RESET“ pro vstup na obrazovku hodin a nastavení alarmu.

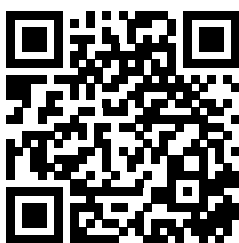
REŽIM SPÁNKU

Počítač přejde do režimu spánku přibližně po 4 minutách nečinnosti.

NÁVOD

1. K naskenování QR kódu pomocí telefonu nebo tabletu se systémem Android nebo IOS potřebujete aplikaci 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 zařízení, jak aplikace funguje a jaké jsou možnosti.

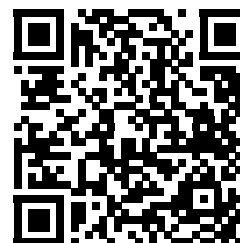
KINOMAP



APP STORE
KINOMAP

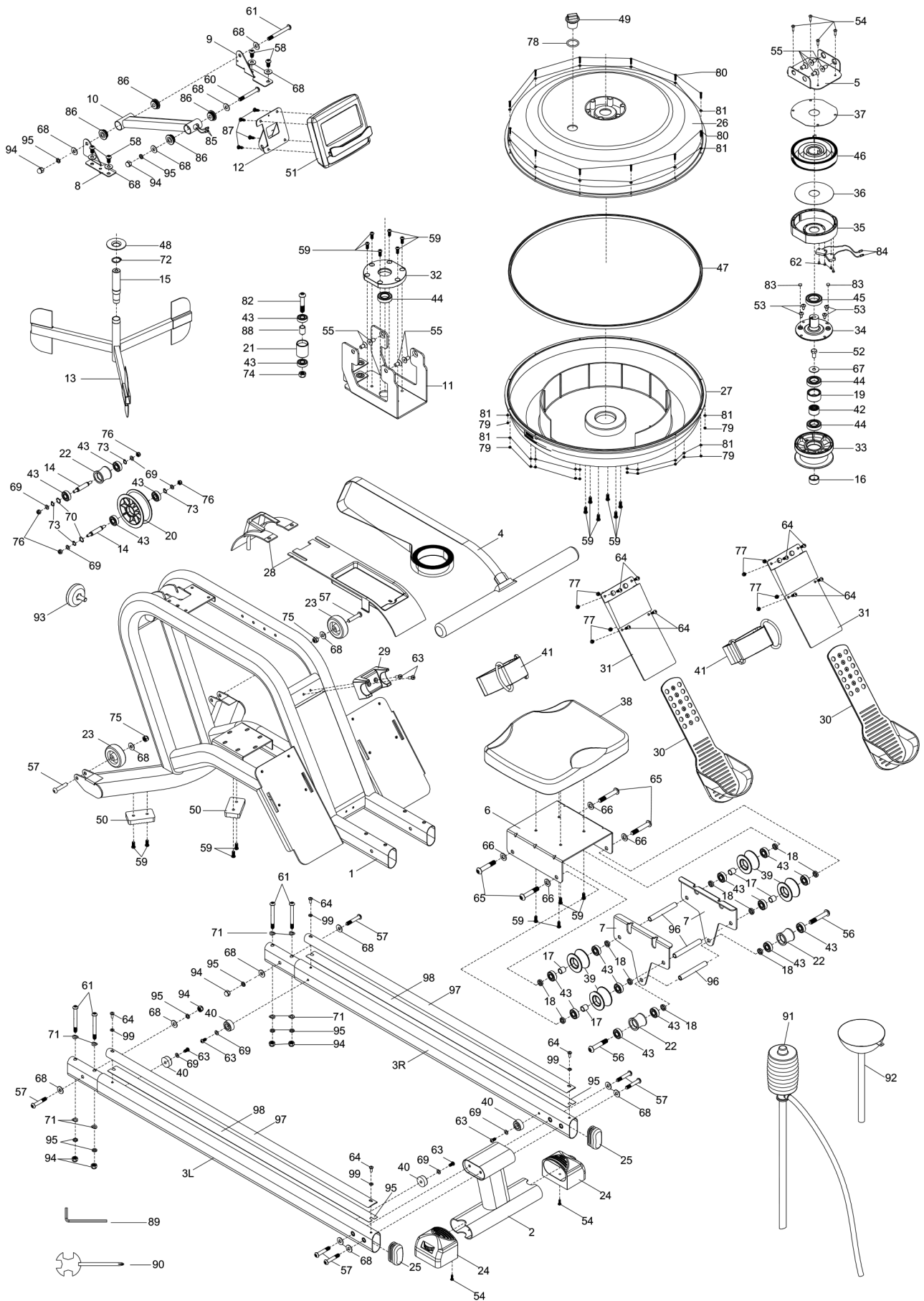


GOOGLE PLAY
KINOMAP



USER MANUAL
KINOMAP

*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.*



#	DESCRIPTION	QTY
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Slide Rail R/L	2
4	Handlebar	1
5	Spring fixed plate	1
6	Seat Carriage	1
7	Seat Support Plate	2
8	Sensor Strand L	1
9	Sensor Strand R	1
10	Support for Console	1
11	Tank Plate	1
12	Support Plate	1
13	Impeiler	1
14	Mesh Belt Wheel Shaft	2
15	Impeller Shaft	1
16	Spacer for belt wheel	1
17	Spacer for seat roller	4
18	Short spacer	10
19	Bearing Sleeve	1
20	Belt wheel	1
21	Guide roller	1
22	Giude roller 2	3
23	Carrying wheel	2
24	Adjustable end cap	2
25	Oval plug	2
26	Upper tank	1
27	Lower tank	1
28	Decorate cover	1
29	Handlebar seat	1
30	Top pedal	2

#	DESCRIPTION	QTY
31	Under pedal	2
32	Beang seat	1
33	Mesh belt wheel	1
34	Volute spring shaft	1
35	Volute spring seat	1
36	Small insulation board	1
37	Large insulation board	1
38	Seat	1
39	Seat roller	4
40	Stopper	4
41	Pedal strap	2
42	One way bearing	1
43	Bearing	18
44	Bearing	3
45	Bearing	1
46	Volute spring	1
47	Rubber sealing ring	1
48	Impeller shaft seal	1
49	Fill plug	1
50	Skid pad	1
51	Console	1
52	Outer hex screw	1
53	Screw ST5*10	4
54	Screw ST4.2*12	6
55	Flat screw M8*15	8
56	Screw M10*55	2
57	Screw M8*45	8
58	Screw M8*15	4
59	Screw M6*15	20
60	Screw M8*65	1

#	DESCRIPTION	QTY
61	Screw M8*75	5
62	Cross screw M4*10	1
63	Cross screw M6*15	6
64	Cross screw M5*15	8
65	Screw M10*60	4
66	Washer OD25*ID10.5*2.0	10
67	Washer OD25*ID8.5*1.5	1
68	Washer OD20*ID8.5*1.5	18
69	Washer OD12*ID6.5*1.5	8
70	Wave washer \varnothing 10	2
71	Arc washer M8	8
72	C-clip \varnothing 20	1
73	C-clip \varnothing 10	4
74	Nylon locknut M10	7
75	Nylon locknut M8	10
76	Nylon locknut M6	4
77	Nylon locknut M5	8
78	O-shape ring M4	1
79	Nylon locknut M3	12
80	Cross screw M3*20	12
81	Washer OD7*ID3.2*1.0	24
82	Screw M10*50	1
83	Magnet \varnothing 10*5	1
84	Sensor wire	2
85	Connection wire	1
86	Plastic bushring	4
87	Cross screw M5*12	4
88	Guide roller spacer	1
89	Allen wrench S5	1
90	Spanner 13#-17#	1

#	DESCRIPTION	QTY
91	Pumping siphon	1
92	Funnel	1
93	Adjustable knob	1
94	Cap nut M8	8
95	Spring washer M8	8
96	Support sleeve \varnothing 12.7*L94	3
97	Aluminum rail	3
98	EVA pad	2
99	Washer OD10*ID5.2*1.5	4

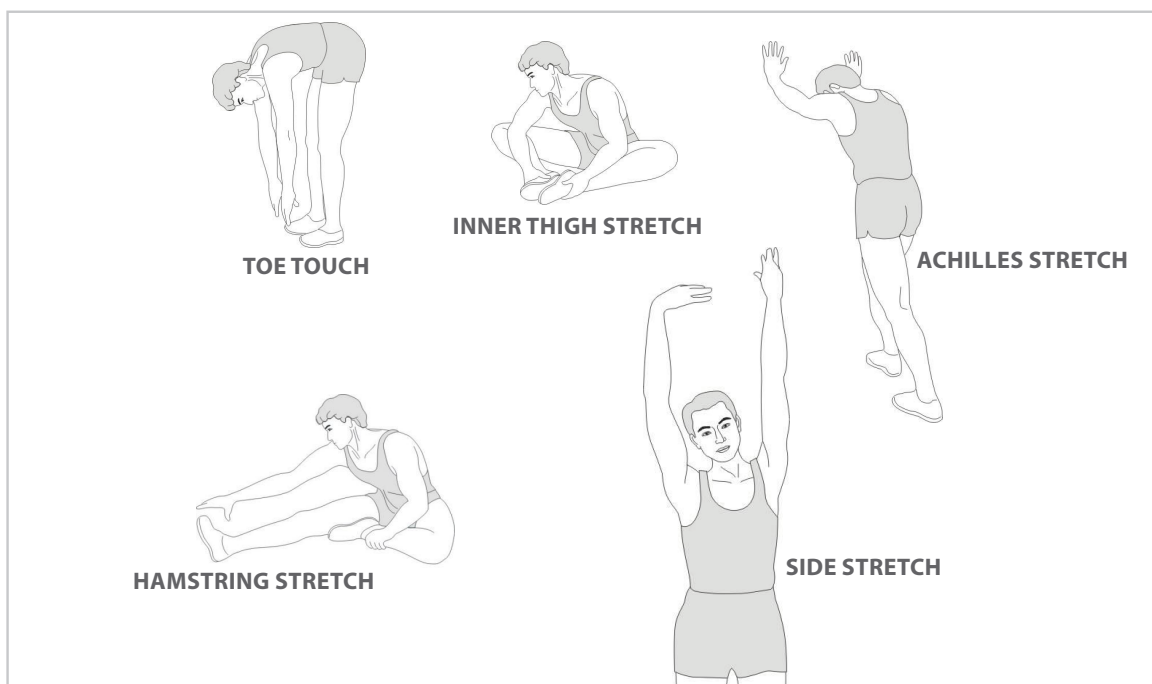
Úspěšný cvičební program se skládá z rozcvičky, aerobního cvičení a zklidnění. Toto opakujte alespoň dvakrát, nejlépe třikrát týdně, mezi tréninky si jeden den odpočíte. Po několika měsících můžete zvýšit počet tréninků na čtyři až pětkrát týdně.

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

Velmi důležité je protažení po řádném zahřátí a znovu po silovém nebo aerobním tréninku. Svaly se v tuto dobu snadněji natahují díky zvýšené teplotě, což výrazně snižuje riziko zranění. Protažení by mělo trvat 15 až 30 sekund.



ZKLIDNĚNÍ

Účelem zklidnění je vrátit tělo do normálního klidového stavu na konci každého cvičení. Správné ochlazení a zklidnění postupně snižuje vaši srdeční frekvenci a umožňuje návrat krve do srdce.

virtufit

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

 **TRINTECO**

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