

# virtuafit

*Tour Indoor Cycle Spinbike*

## Návod k obsluze



|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| Bezpečnostní pokyny                | 3       |
| Montážní návod                     | 4 - 7   |
| Nastavení odporu aretačním šroubem | 8       |
| Návod k obsluze                    | 9 - 11  |
| Průvodce řešením problémů          | 12      |
| Návod na cvičení                   | 13 - 14 |
| Servisní rozkres                   | 15      |
| Seznam dílů                        | 16 - 17 |

## VAROVÁNÍ:

***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.***

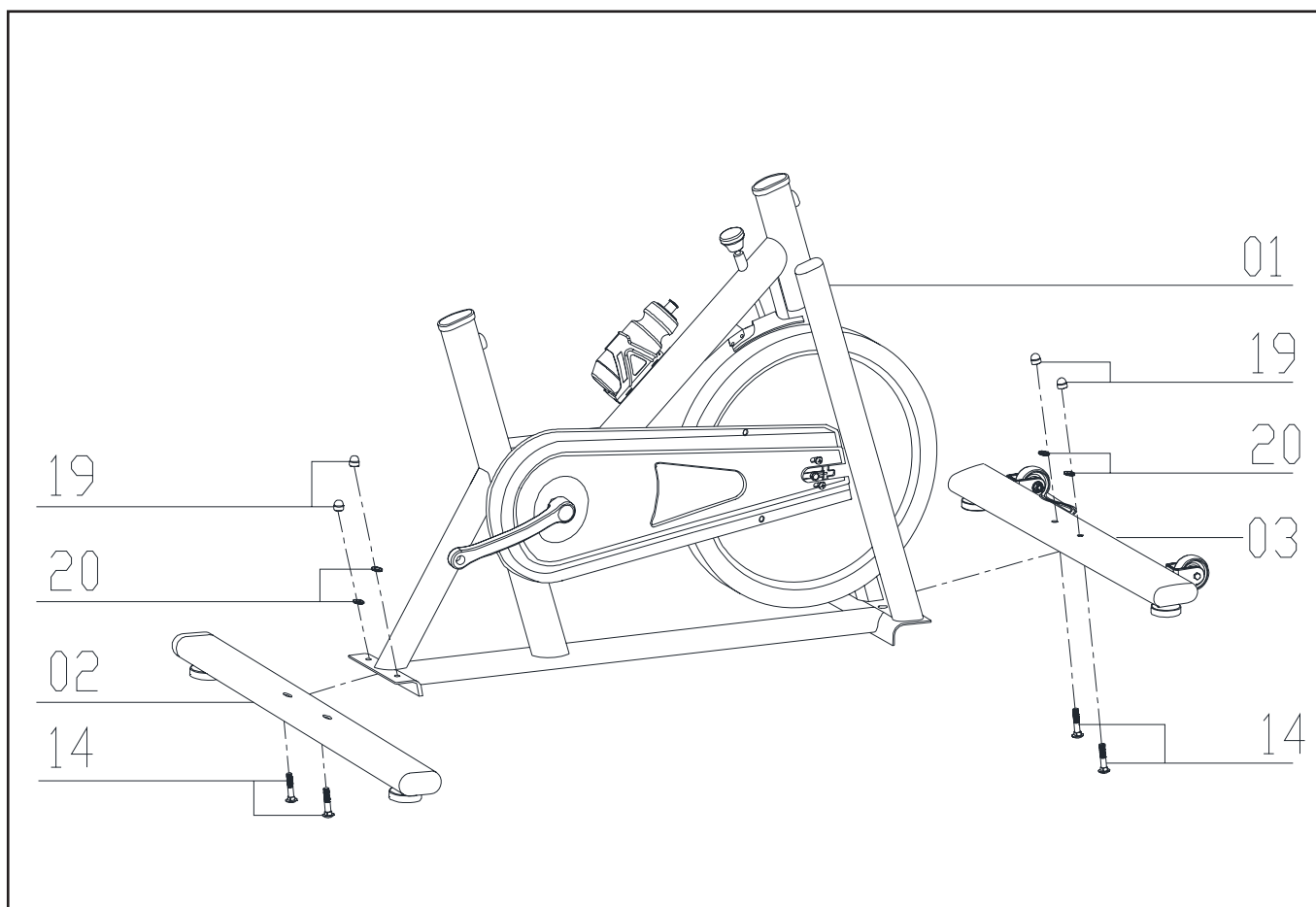
## UPOZORNĚNÍ

- 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 podložku nebo dřevěnou desku), 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.
- Výkon trenažéru se zvyšuje se zvyšující se rychlostí a naopak. Trenažér je vybavený aretačním šroubem, kterým lze nastavit odpor. Odpor zmenšíte otáčením aretačního šroubu ve směru hodinových ručiček. Odpor zvýšíte otáčením aretačního šroubu proti směru hodinových ručiček.

## Příprava:

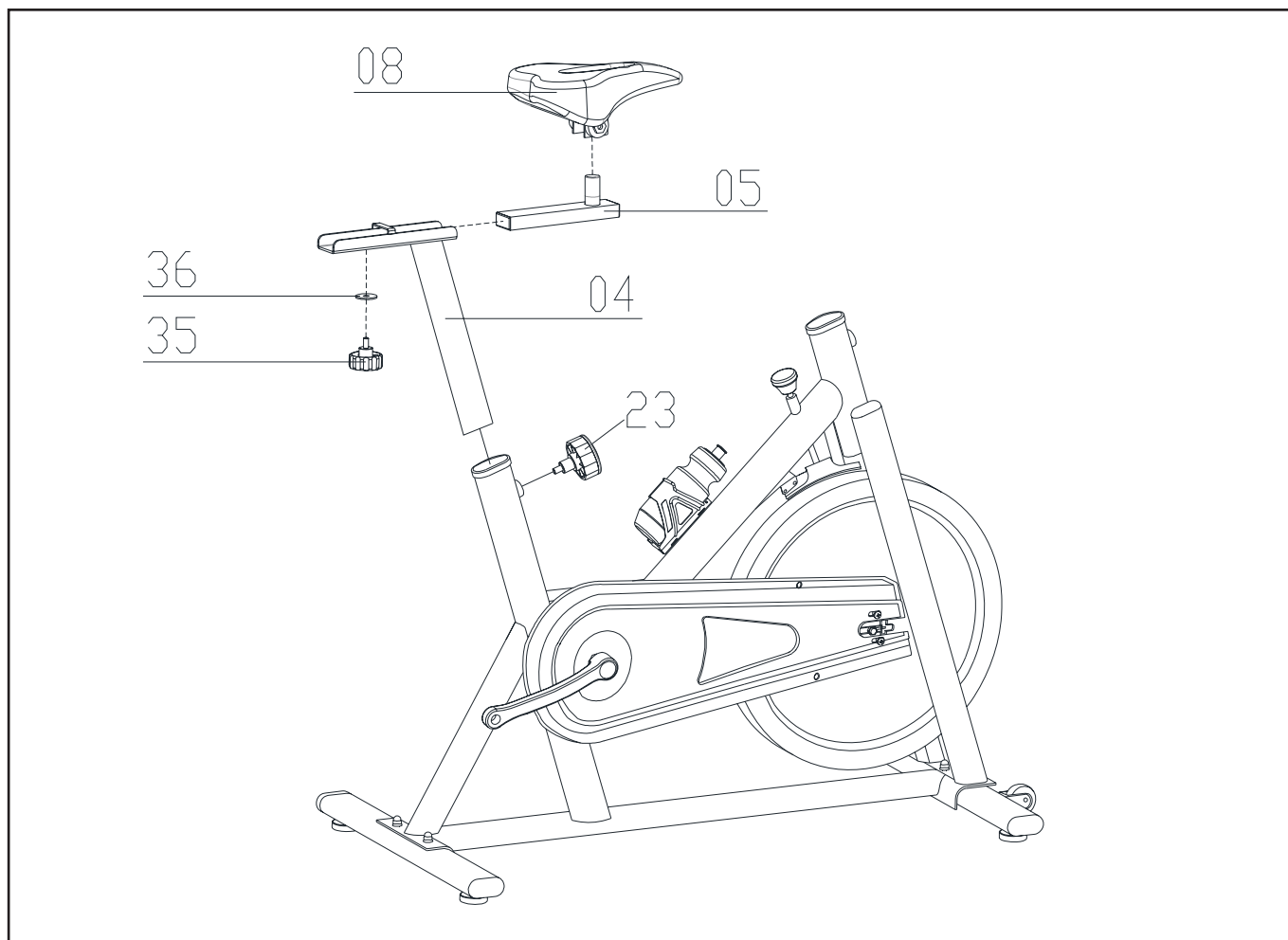
1. Před montáží se ujistěte, že budete mít kolem trenažéru dostatek místa;
2. K montáži použijte přiložené nářadí;
3. Některé šrouby jsou již předmontované;
4. Některé části mohou být skryty v krabici nebo v polystyrenu.

## 1. KROK



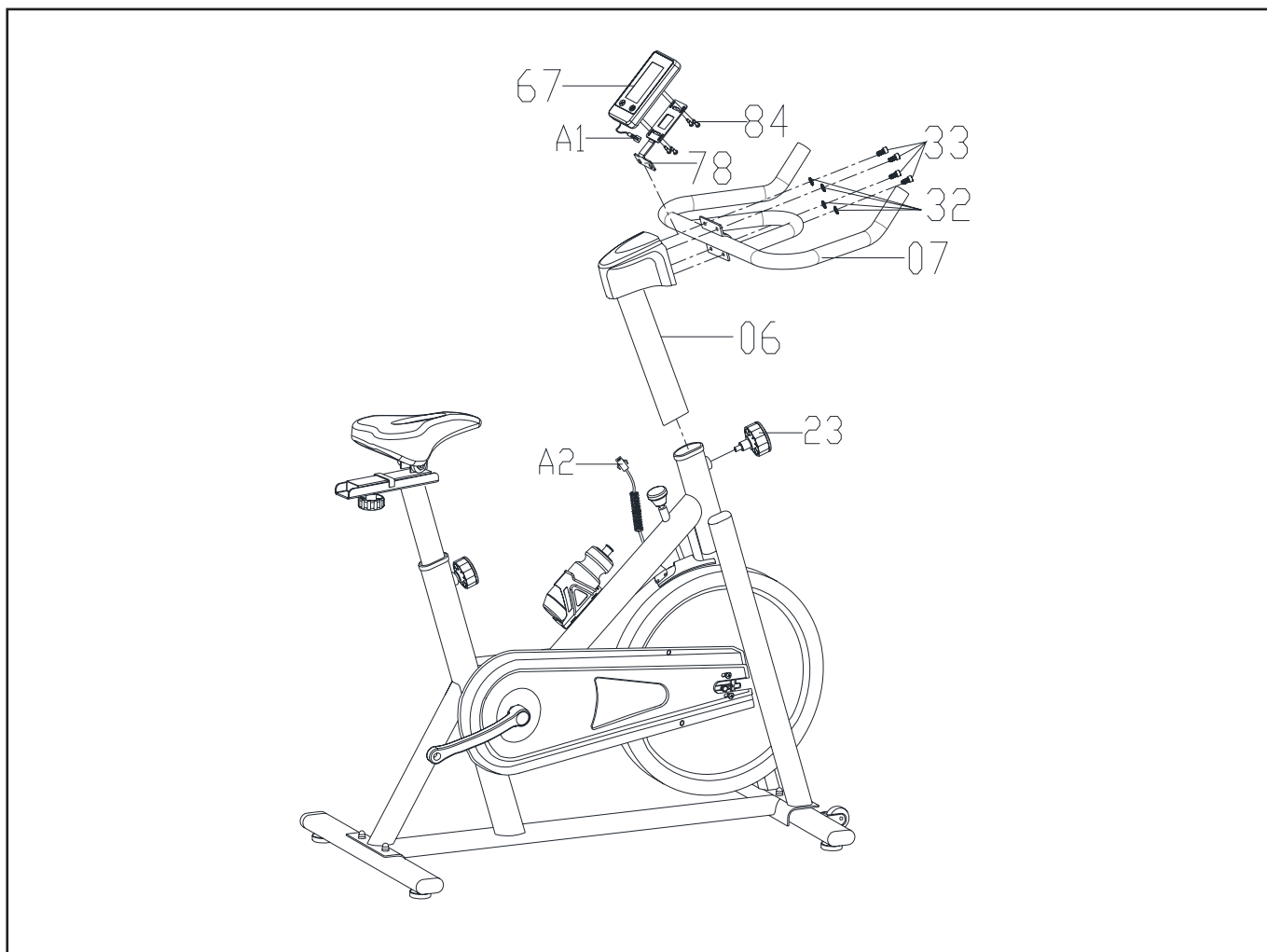
- Přední stabilizátor (03) připevněte k hlavnímu rámu (01) pomocí plochých podložek Ø8 (20), matic M8 (19) a šroubů M8\*42 (14).
- Zadní stabilizátor (02) připevněte k hlavnímu rámu (01) pomocí plochých podložek Ø8 (20), matic M8 (19) a šroubů M8\*42 (14).

## 2. KROK



- Vertikální sedlový sloupek (04) vložte do sedlové trubky na hlavním rámu. Povolte aretační šroub (23) a poté ho vložte zpět. Poté nastavte požadovanou výšku. Uvolněte aretační šroub a znovu jej utáhněte.
- Sedlovka (05) je upevněna na vertikálním sedlovém sloupku (04) pomocí aretačního šroubu (35) a ploché podložky (36).
- Sedlo (08) je upevněno na sedlovce (05) pomocí plochých podložek (20) a pojistných matic (17).
- Sedlo zaaretujete na sedlovce utahením šroubů vlevo a vpravo pod sedlem.

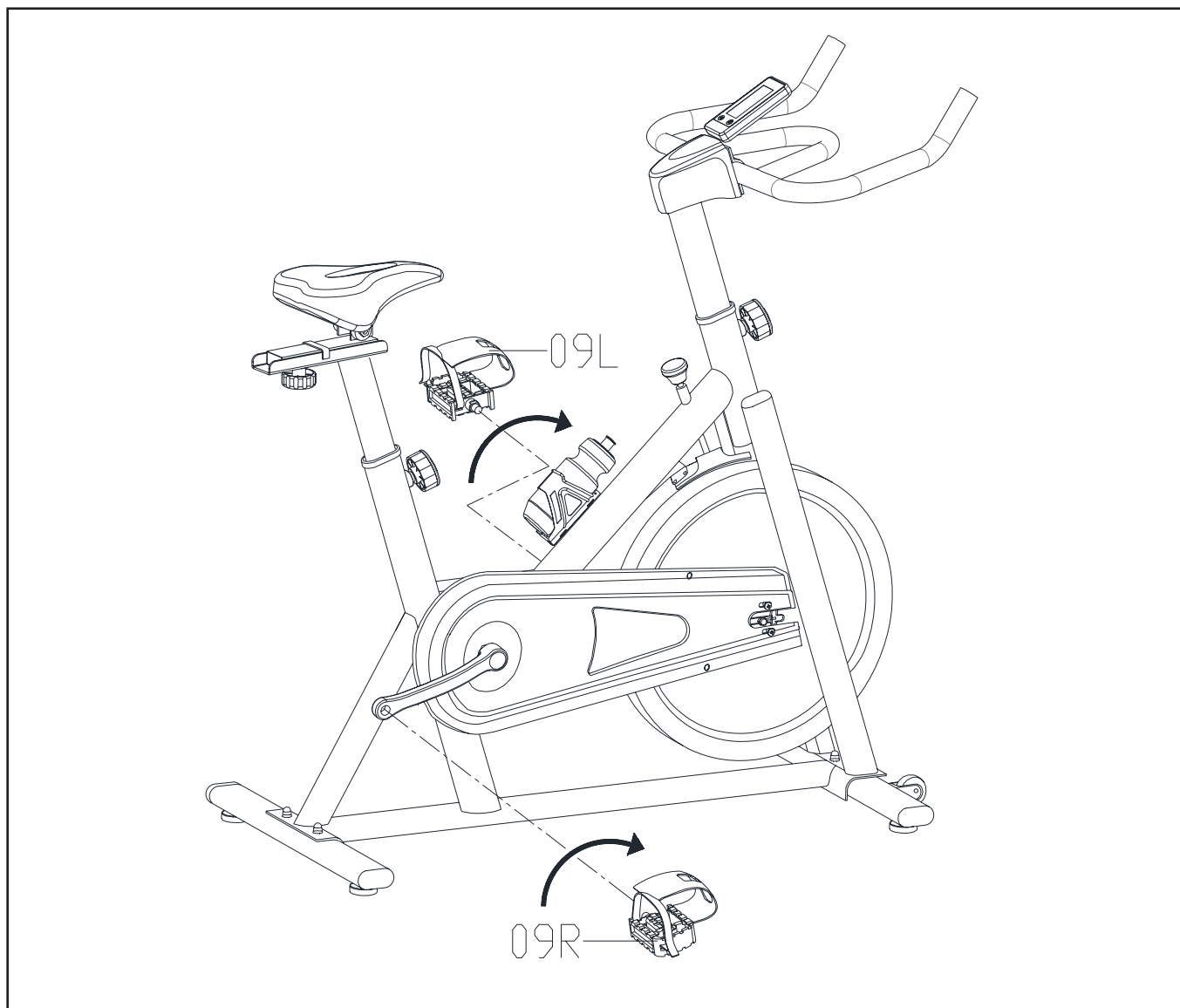
## 3. KROK



- Sloupek řídicí (6) vložte do trubky sloupku řídicí na hlavního rámu. Povolte aretační šroub (23) a poté ho vložte zpět. Poté nastavte požadovanou výšku. Uvolněte aretační šroub a znovu jej utáhněte.
- Řídítka (7) a držák počítače (78) jsou připevněny ke sloupku řídicí (6) čtyřmi sadami šroubů (33) a pružinových podložek (32).
- Počítač (67) připevněte k držáku počítače (78). Ujistěte se, že je kabel (A1) připojen ke kabelu (A2).
- Držák lehce nakloňte a ohněte, abyste získali vhodný úhel a displej byl dobře čitelný. Kov držáku lze ohýbat.

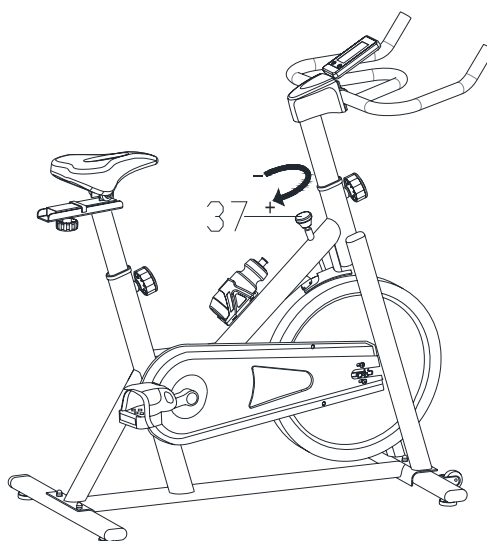
**UPOZORNĚNÍ: Řídítka pevně upevněte.**

## 4. KROK



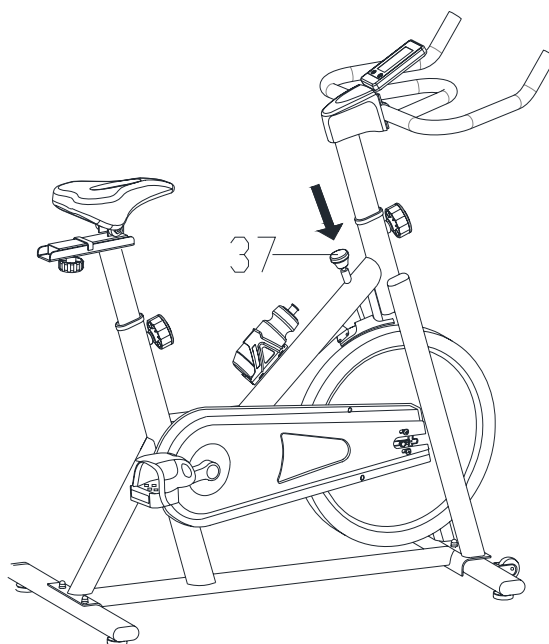
- Pedály (9L a 9R) jsou označeny písmeny „L“ a „R“ – levý a pravý pedál. Připojte je k příslušným klikám. Pravé rameno kliky je na pravé straně trenažéru, jako když na něm sedíte. Pravý pedál našroubujte ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček. Nejprve jemně otočte pedál rukou a položte pedál na kliku, netlačte silou. Nakonec pedály pevně utáhněte.
- Trenažér vyrovnejte otočením pomocí vyrovnávačů nerovností na stabilizátorech.

## NASTAVENÍ ODPORU



- Chcete-li zvýšit odpor (budete potřebovat větší sílu k šlapání), otočte aretační šroub nouzové brzdy a odporu (37) doprava.
- Chcete-li snížit odpor (budete potřebovat menší sílu k šlapání), otočte aretační šroub nouzové brzdy a odporu (37) doleva.

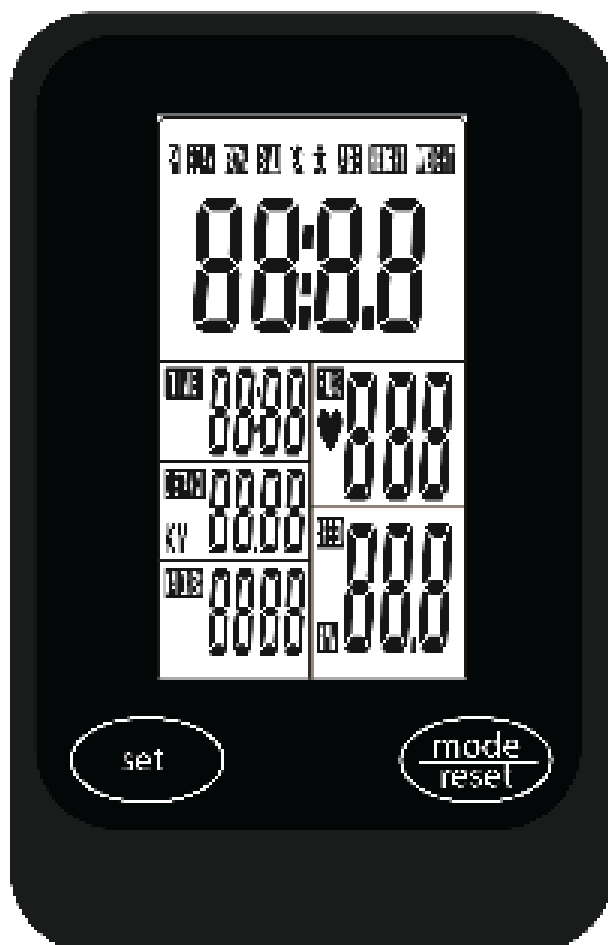
## FUNKCE NOUZOVÉ BRZDY



- Aretační šroub nouzové brzdy a pro nastavení odporu lze použít jako nouzovou brzdu. Když chcete, aby se setrvačnický kolečko přestal otáčet, musíte tento šroub (37) pevně stisknout.



## KONZOLA



## FUNKCE TLAČÍTEK

| Tlačítko          | POPIS  |
|-------------------|--|
| <b>SET</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stiskněte tlačítko SET pro zvýšení hodnoty. Stisknutím a podržením tlačítka zvýšíte hodnotu rychleji.</li> <li>- Rozsah nastavení TIME (ČASU): 00:00~99:00 (přírůstek je vždy o 1:00).</li> <li>- Rozsah nastavení CAL (KALORIÍ): 0~9990 (přírůstek je vždy o 10).</li> <li>- Rozsah nastavení DIST (VZDÁLENOSTI): 0,00~99,50 (přírůstek je vždy o 0,5).</li> <li>- Rozsah nastavení PULSE (TEPU): 0-30~230 (přírůstek je vždy o 1).</li> </ul> |
| <b>MODE/RESET</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Funkci zvolíte stisknutím tlačítka MODE/RESET.</li> <li>- Stisknutím a podržením tlačítka MODE/RESET po dobu 2 sekund všechny funkce resetujete.</li> </ul>   |

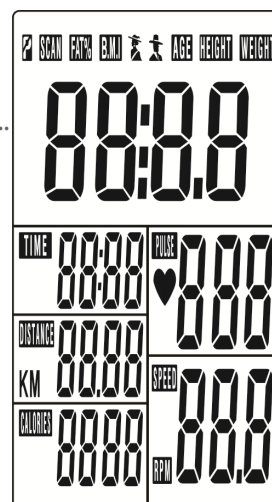
## FUNKCE DISPLEJE

| DISPLEJ         | POPIS  |
|-----------------|--|
| <b>SCAN</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- V režimu SCAN stiskněte tlačítko MODE/ENTER pro volbu funkcí.</li> <li>- Každých 6 sekund se automaticky zobrazí jedna z funkcí.</li> <li>- Sekvence zobrazení po stisknutí tlačítka MODE/ENTER: TIME-DIST-CALPULSE-RPM/SPEED</li> </ul>  |
| <b>SPEED</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozsah rychlosti 0,0 ~ 99,9</li> <li>- Pokud by během tréninku po dobu 4 sekund monitor nezachytil žádný signál, zobrazí se rychlost (SPEED) „0.0“.</li> </ul>  |
| <b>RPM</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozsah 0 ~ 999</li> <li>- Pokud by během tréninku po dobu 4 sekund monitor nezachytil žádný signál, zobrazí se RPM „0“.</li> </ul>  |
| <b>TIME</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bez nastavení cílové hodnoty se bude čas načítat.</li> <li>- Při nastavení cílové hodnoty se čas odpočítává od vašeho cílového času do 0 a zazní nebo bliká alarm.</li> <li>- Pokud by během tréninku po dobu 4 sekund monitor nezachytil žádný signál, čas se zastaví.</li> <li>- Rozsah času 0:00 ~ 99:59.</li> </ul> |
| <b>DISTANCE</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bez nastavení cílové hodnoty se bude vzdálenost načítat.</li> <li>- Při nastavení cílové hodnoty se bude vzdálenost odpočítávat od vaší cílové vzdálenosti do 0 a zazní nebo bliká alarm.</li> <li>- Rozsah vzdálenosti 0,00~99,99.</li> </ul>  |
| <b>CALORIES</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bez nastavení cílové hodnoty se budou kalorie načítat.</li> <li>- Při nastavení cílové hodnoty se kalorie budou odpočítávat od vašich cílových kalorií do 0 a zazní nebo bliká alarm.</li> <li>- Rozsah 0~9999.</li> </ul>  |
| <b>PULSE</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktuální pulz se zobrazí po 6 sekundách, pokud je detekován konzolí.</li> <li>- Bez signálu pulzu po dobu 6 sekund se na konzole zobrazí „P“.</li> <li>- Pokud aktuální pulz překročí cílový pulz, zazní alarm.</li> <li>- Rozsah 0-30~230 tepů/min.</li> </ul>   |

## PROVOZNÍ POSTUP

## ZAPNUTÍ

- Na LCD displeji se zobrazí všechny segmenty jako na obrázku vpravo..



## VYPNUTÍ

- Bez zachycení jakéhokoli signálu do monitoru po dobu 4 minut přejde monitor do režimu spánku.

## PROVOZ

## NASTAVENÍ TRÉNINKU:

- Pro výběr funkcí TIME, DISTANCE, CALORIES a PULSE stiskněte tlačítko MODE/RESET. Použijte tlačítko SET pro nastavení a stiskněte tlačítko MODE/RESET pro potvrzení.
- Například pro nastavení času, když hodnota času bliká, použijte klávesu SET pro nastavení časového údaje. Stiskněte tlačítko MODE/RESET pro potvrzení a přejděte na nastavení další funkce. Nastavení funkcí DISTANCE, CALORIES a PULSE je stejné jako nastavení TIME.
- Jakmile začnete cvičit a konzola zachytí signál, na displeji se budou počítat hodnoty SPEED/RPM, TIME, DST a CAL.

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- Pokud je LCD displej méně jasný, můžete upravit úhel lehkým zatlačením držáku konzoly dopředu. Kov lze ohýbat. Pokud problém přetrvává, vyměňte baterii.
- Pokud při šlapání konzola nezachytí žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel konzoly správně připojený. Displej stále neukazuje žádné hodnoty? Zatlačte snímač o něco dále do řetězu. Snímač je umístěn na vnitřní straně krytu řetězu u levého pedálu.
- Pokud zvyšujete odpor a ozve se pípnutí, naneste malé množství vazelíny na plstěnou podložku brzdového systému.

***Efektivní trénink zahrnuje rozcvičku, aerobní cvičení a zklidnění. Trénujte takto alespoň dvakrát, nejlépe třikrát týdně. Mezi tréninky si jeden den odpočíte. Po několika měsících můžete zvýšit počet tréninků na čtyři až pětkrát týdně.***

## ZAHŘÁTÍ

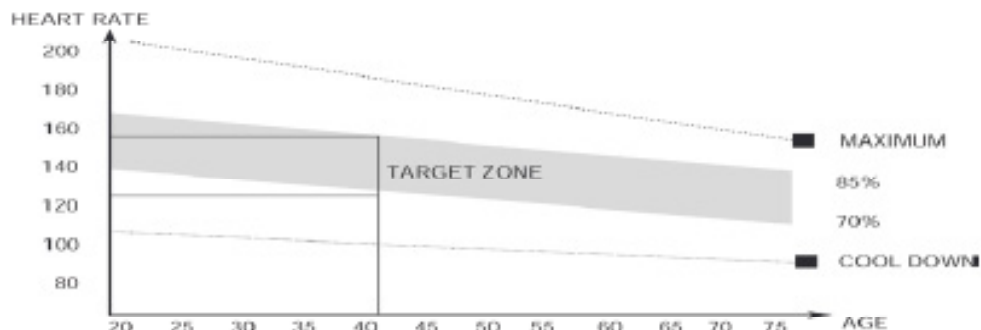
Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Je vhodné provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, cvičte plynule a nejděte přes bolest. Pokud to bolí, přestaňte cvičit.



## FÁZE CVIČENÍ

V této fázi vynakládáte úsilí. Po pravidelném cvičení budou svaly na nohou silnější. Cvičte dle vašich možností, ale je velmi důležité po celou dobu udržovat stabilní tempo. Frekvence cvičení by měla být dostatečná ke zvýšení tepové frekvence do cílové zóny znázorněné na grafu níže.

## FÁZE CVIČENÍ



V této fázi se váš kardiovaskulární systém a svaly uvolní. Jde o opakování počátečního zahřívacího cvičení. Zpomalte např. tempo a pokračujte přibližně 5 minut. Protahovací cviky by se nyní měly opakovat, přičemž opět nezapomínejte, abyste se neprotahovali silou.

Se zvyšující se kondicí budete trénovat déle a intenzivněji. Je vhodné trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno rozmístit trénink rovnoměrně po celý týden.

### Rýsování svalů

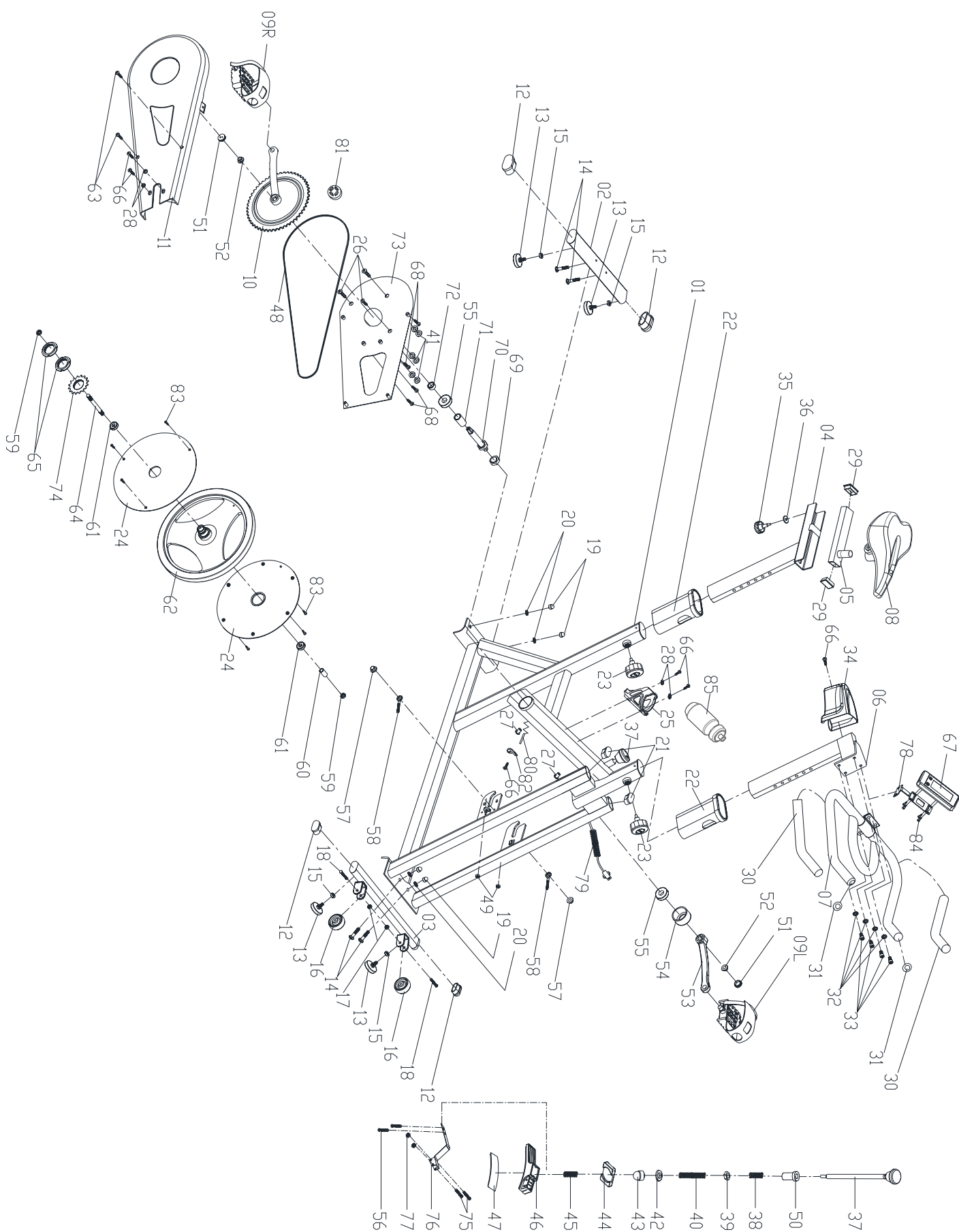
Pro zpevnění svalů je třeba mít nastavený odpor poměrně vysoko. Budete tak více zatěžovat svaly nohou a pravděpodobně nebudete moct trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se také snažíte zlepšit svou kondici, je třeba změnit tréninkový program. Během zahřívací a zklidňovací fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor. Možná budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

### Redukce hmotnosti

Důležitým faktorem je vynaložené úsilí. Čím intenzivněji a déle budete cvičit, tím více kalorií spálíte.

### Použití

Aretační šroub umožňuje měnit odpor pedálů. Vysoký odpor ztěžuje šlapání, nízký odpor usnadňuje. Nejlepších výsledků dosáhnete nastavením odporu, když je trenažér v provozu.



| #  | DESCRIPTION                  | QTY |
|----|------------------------------|-----|
| 1  | Main frame                   | 1   |
| 2  | Rear Stabilizer              | 1   |
| 3  | Front Stabilizer             | 1   |
| 4  | Vertical Seatpost            | 1   |
| 5  | Seat Post                    | 1   |
| 6  | Handlebar Post               | 1   |
| 7  | Handlebar                    | 1   |
| 8  | Seat PVC98-2                 | 1   |
| 9  | Pedal L/R JD-301 (9/16")     | 1   |
| 10 | Crank 170*48                 | 1   |
| 11 | Outer Chain Cover 655*268*43 | 1   |
| 12 | End Cap 70*30*1.5            | 4   |
| 13 | Stopper Ø35*37/(M8X20        | 4   |
| 14 | Carriage Bolt M8*42          | 4   |
| 15 | Nut M8                       | 4   |
| 16 | Wheel Ø50*23                 | 2   |
| 17 | Lock Nut 1 M8*40             | 5   |
| 18 | Bolt 1 M8*40                 | 2   |
| 19 | Domed Nut M8 (H-16mm)        | 4   |
| 20 | Flat Washer                  | 7   |
| 21 | End Cap 1 50*25*1.5          | 2   |
| 22 | Plastic Sleeve 60*30*1.5     | 2   |
| 23 | Adjustable Knob M16*1.5*20   | 2   |
| 24 | Kettle Ø73*215               | 1   |
| 25 | Kettle Holder Ø6             | 1   |
| 26 | Screw 1 ST4.2X32             | 3   |
| 27 | Plastic Plug Ø14*14          | 2   |
| 28 | Flat Washer                  | 4   |
| 29 | End cap 2 40*20*1.5          | 2   |
| 30 | Foam grip Ø23* Ø33*465       | 2   |
| 31 | End cap 3 Ø25*1.5            | 2   |

| #  | DESCRIPTION                 | QTY |
|----|-----------------------------|-----|
| 32 | Spring Washer               | 4   |
| 33 | Bolt 2 M8*15                | 4   |
| 34 | Handlebar Cover 115*89*75   | 1   |
| 35 | Locking Knob Ø52*47 (M8X15) | 1   |
| 36 | Flat washer 1 Ø32*Ø8.2*2    | 1   |
| 37 | Knob Ø40*160                | 1   |
| 38 | Spring 1 Ø1.8X40            | 1   |
| 39 | Fixing nut 15X15X4          | 1   |
| 40 | Spring 2 Ø1.0X55            | 1   |
| 41 | Plastic pipe Ø20* Ø9*3      | 6   |
| 42 | Flat Washer 2 Ø14* Ø6*t2.5  | 1   |
| 43 | Domed Nut 2 M6              | 1   |
| 44 | Spring cover 32*23*2        | 1   |
| 45 | Spring 3 Ø22                | 1   |
| 46 | Plastic frame 200*47*30     | 1   |
| 47 | Woolly Block 113*25*6       | 1   |
| 48 | Chain P=12.7 106            | 1   |
| 49 | Nut M6                      | 2   |
| 50 | Little plastic Ø16*25       | 1   |
| 51 | Crank End Cap Ø23*7.5       | 2   |
| 52 | Fixing Nut 2 M10*1.0        | 2   |
| 53 | Left Crank 170*43           | 1   |
| 54 | Crank Cover Ø56*28          | 1   |
| 55 | Bearing 6203ZZ              | 2   |
| 56 | Bolt 3 M5*10                | 2   |
| 57 | Fixing Nut 1 M10*1.25       | 2   |
| 58 | Fixing Bolt M6*55           | 2   |
| 59 | Fixing Nut 2 M10*1.0        | 2   |
| 60 | Fixing Tube Ø13.6* Ø10.1*36 | 1   |
| 61 | Bearing 6000ZZ              | 2   |
| 62 | Flywheel 18KG               | 1   |



| #  | DESCRIPTION                      | QTY |
|----|----------------------------------|-----|
| 63 | Screw 2 ST4.2X9.5 F              | 2   |
| 64 | Flywheel shaft Ø10*160           | 1   |
| 65 | Lock Nut M33*1*4                 | 2   |
| 66 | Screw 3 ST4.2X19                 | 6   |
| 67 | Computer X-3574                  | 1   |
| 68 | Screw 4 ST4.2*16                 | 4   |
| 69 | Fixing Nut Ø28*M20*1             | 1   |
| 70 | Axis Ø20*146                     | 1   |
| 71 | Long Fixing Tube Ø22* Ø17.05*41  | 1   |
| 72 | Short Fixing Tube Ø22* Ø17.05*11 | 1   |
| 73 | Inner Chain Cover 467*266*11     | 1   |
| 74 | Chain wheel A7K-16 1/2"*1.8" 16T | 1   |
| 75 | Bolt 4 M5*30                     | 2   |
| 76 | Spring Ø1.0                      | 1   |
| 77 | Lock Nut M5*30                   | 2   |
| 78 | Computer holder Ø2.5             | 1   |
| 79 | Sensing Line L=1400              | 1   |
| 80 | Sensor SR-212                    | 1   |
| 81 | Magnet c-02Z                     | 1   |
| 82 | Sensor Holder LTF8163            | 7   |

# virtu fit

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](mailto:info@trinteco.cz)  
Telefon: +420 725 552 257