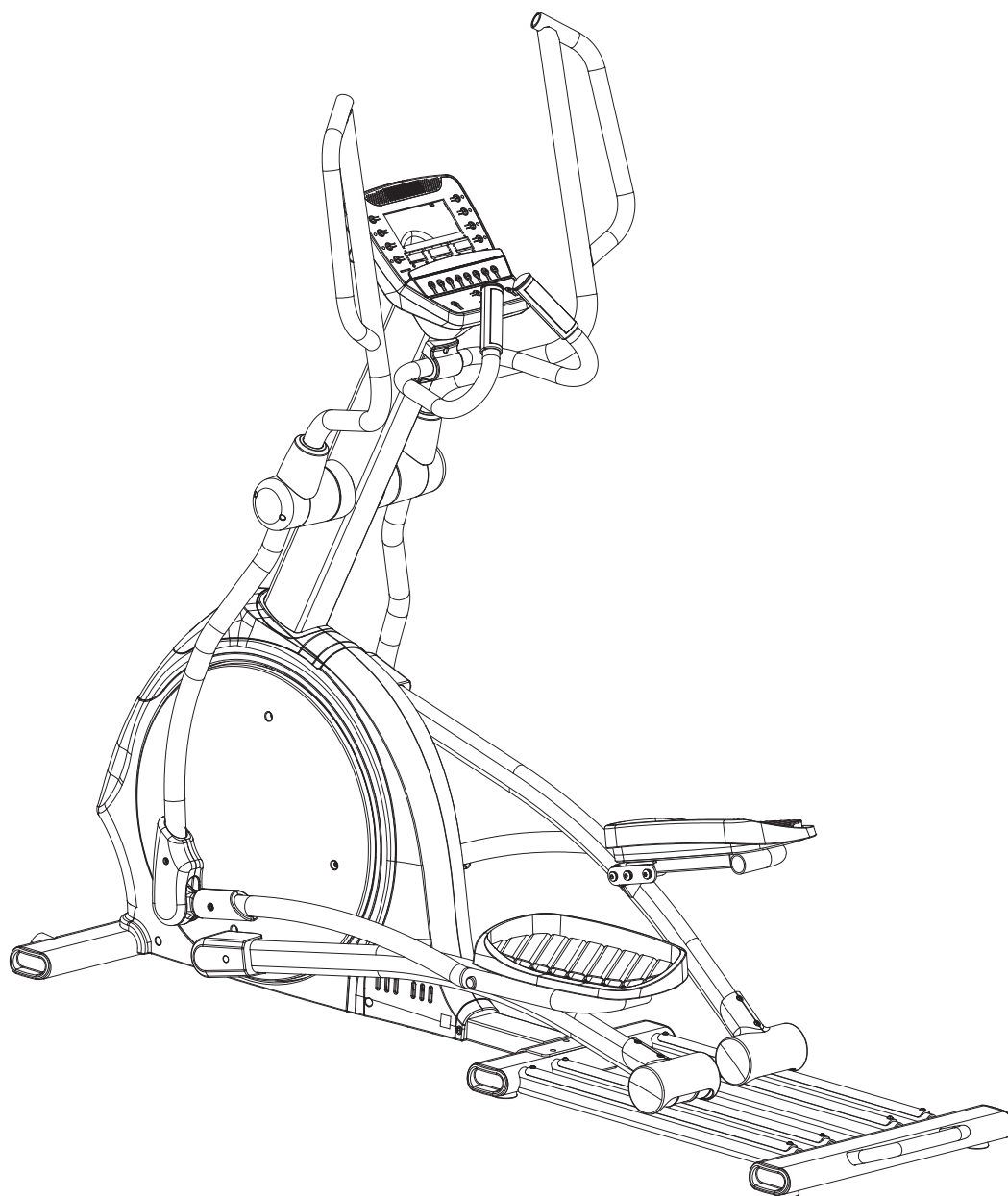


virtuafit

Elite FDR 2.5i Semi-Pro Crosstrainer

Uživatelská příručka



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3 - 4
SEZNAM DÍLŮ	5
MONTÁŽNÍ POKYNY	6-13
ÚDRŽBA	14
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	15
KONTROLNÍ PANEL	16-21
POKYNY K APLIKACÍM	22
ROZLOŽENÝ VÝKRES	23
SEZNAM SOUČÁSTÍ	24- 25
TRÉNINKOVÉ POKYNY	26

VAROVÁNÍ

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny. Neprovozujte toto zařízení bez řádně namontovaných ochranných krytů, protože pohyblivé části mohou představovat riziko vážného zranění, pokud jsou odhaleny.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před sestavením a použitím zařízení je důležité přečíst si celý tento návod. Bezpečné a efektivní použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno, udržováno a používáno. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech varováních a opatřeních.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, aby zjistil, zda nemáte žádné zdravotní nebo fyzické podmínky, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo zabránit správnému použití zařízení. Rady vašeho lékaře jsou zásadní, pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Buďte si vědomi signálů vašeho těla. 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, závratě nebo pocit nevolnosti. Pokud tyto stavy zažijete, měli byste se před pokračováním cvičebního programu poradit se svým lékařem.
- Držte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Zařízení je určeno pouze pro dospělé.
- Používejte zařízení na pevné, rovné ploše s ochranným krytem pro vaši podlahu nebo koberec. Pro zajištění bezpečnosti by mělo mít zařízení alespoň 0,5 metru volného prostoru kolem sebe.
- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby bezpečně utaženy.
- Bezpečnost zařízení lze zajistit pouze pravidelným kontrolováním poškození a opotřebení.

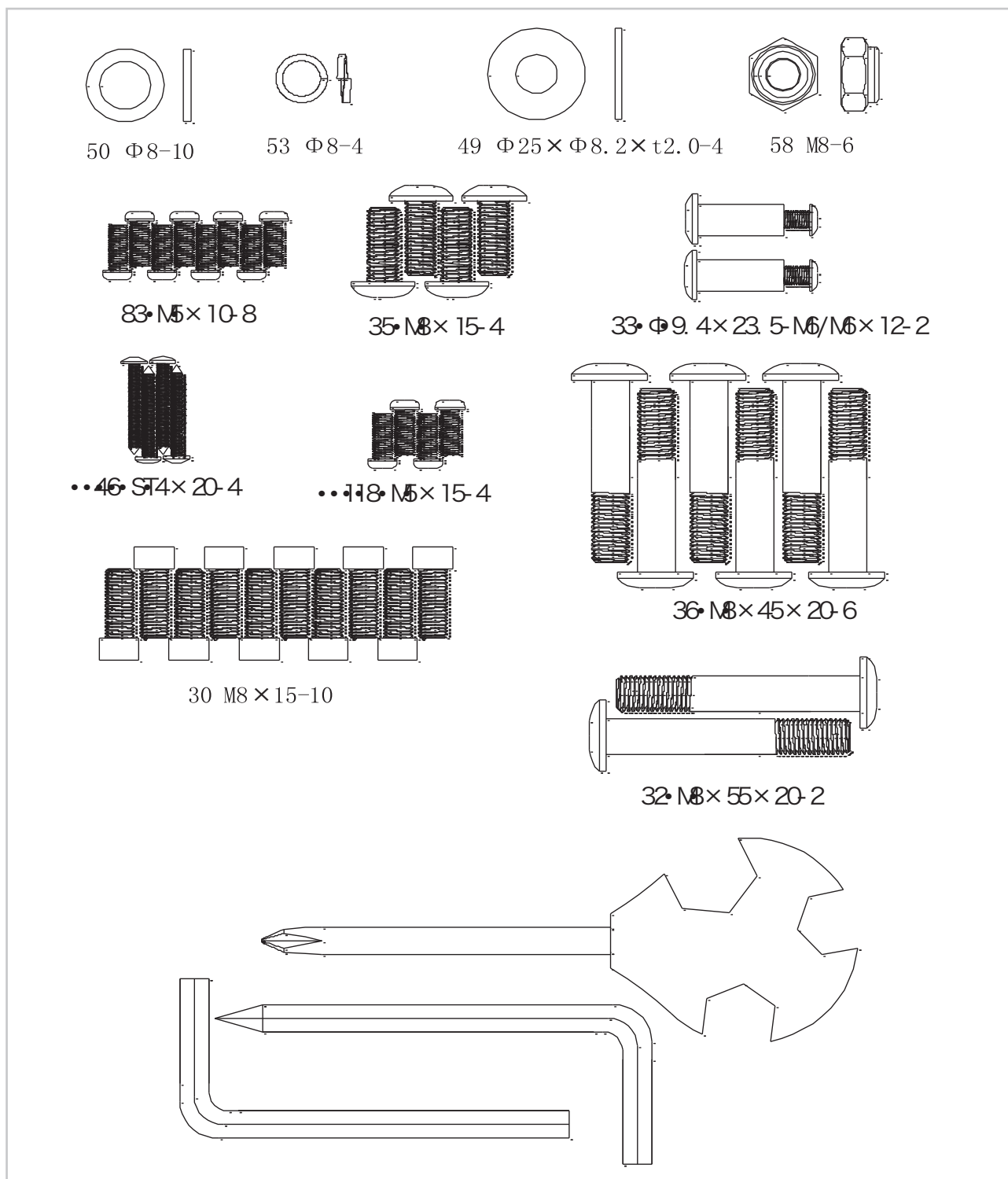
- Vždy používejte zařízení podle pokynů. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení zjistíte jakékoli vadné součásti nebo uslyšíte neobvyklé zvuky vycházející z zařízení během používání, okamžitě přestaňte. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude problém odstraněn.
- Při používání zařízení noste vhodné oblečení. Vyvarujte se nošení volného oblečení, které by se mohlo zachytit do zařízení nebo které by mohlo omezit nebo zabránit pohybu.
- Maximální hmotnost uživatele je 165 kg. Brzdná schopnost je nezávislá na rychlosti.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přesunu zařízení buďte opatrní, abyste si neporanili záda. Vždy používejte správné techniky zvedání a/nebo si vyžádejte pomoc, pokud je to nutné.
- Udržujte prostor alespoň 1 až 2 metry za koncem základního rámu, aby nedošlo k nehodám.
- Umístěte zařízení na čistou a rovnou plochu. Nepokládejte zařízení na tlustý koberec.
- Zařízení je určeno pro vnitřní použití, nikoli pro venkovní, aby se předešlo poškození. Udržujte úložné místo suché, čisté a rovné. Je zakázáno používat zařízení k jiným účelům než k tréninku.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C.

Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčina závady výsledkem:

- Údržby, montáže a oprav, které neprovedl oficiální prodejce.
- Nesprávného použití, zanedbání a/nebo špatné údržby.
- Nedodržení pokynů výrobce pro údržbu zařízení (viz přiložený manuál).

SADA NÁSTROJŮ

Když otevřete karton, najdete následující části:



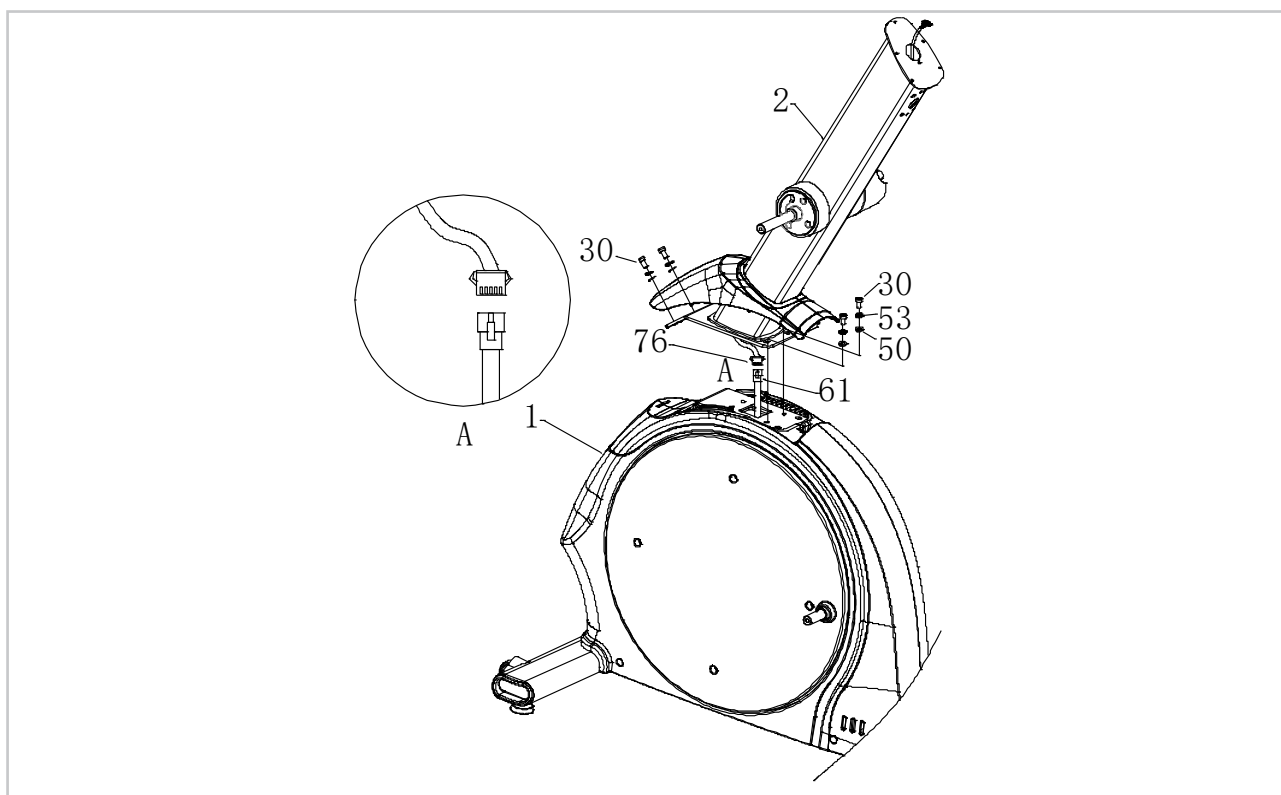
Chybějící části: Pokud si myslíte, že vám v balení chybí určité části, pečlivě zkontrolujte polystyren a zařízení. Některé části (šrouby, šrouby atd.) jsou již připevněny k/v zařízení.

Chybová zpráva: Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě připojeny. Hliníkové nohy jsou velmi citlivé a musí zůstat rovné. Zobrazuje se vám po připojení zařízení chybová zpráva? Poté musíte tyto hliníkové nohy znovu narovnat, může to způsobit, že chybové hlášení zmizí.

Šrouby s vnitřním šestihranem: Zařízení obsahuje šrouby s vnitřním šestihranem, před použitím síly na klíč se ujistěte, že je imbusový klíč pevně ve šroubu. Tímto způsobem zabráníte otáčení hlavy šroubu s vnitřním šestihranem.

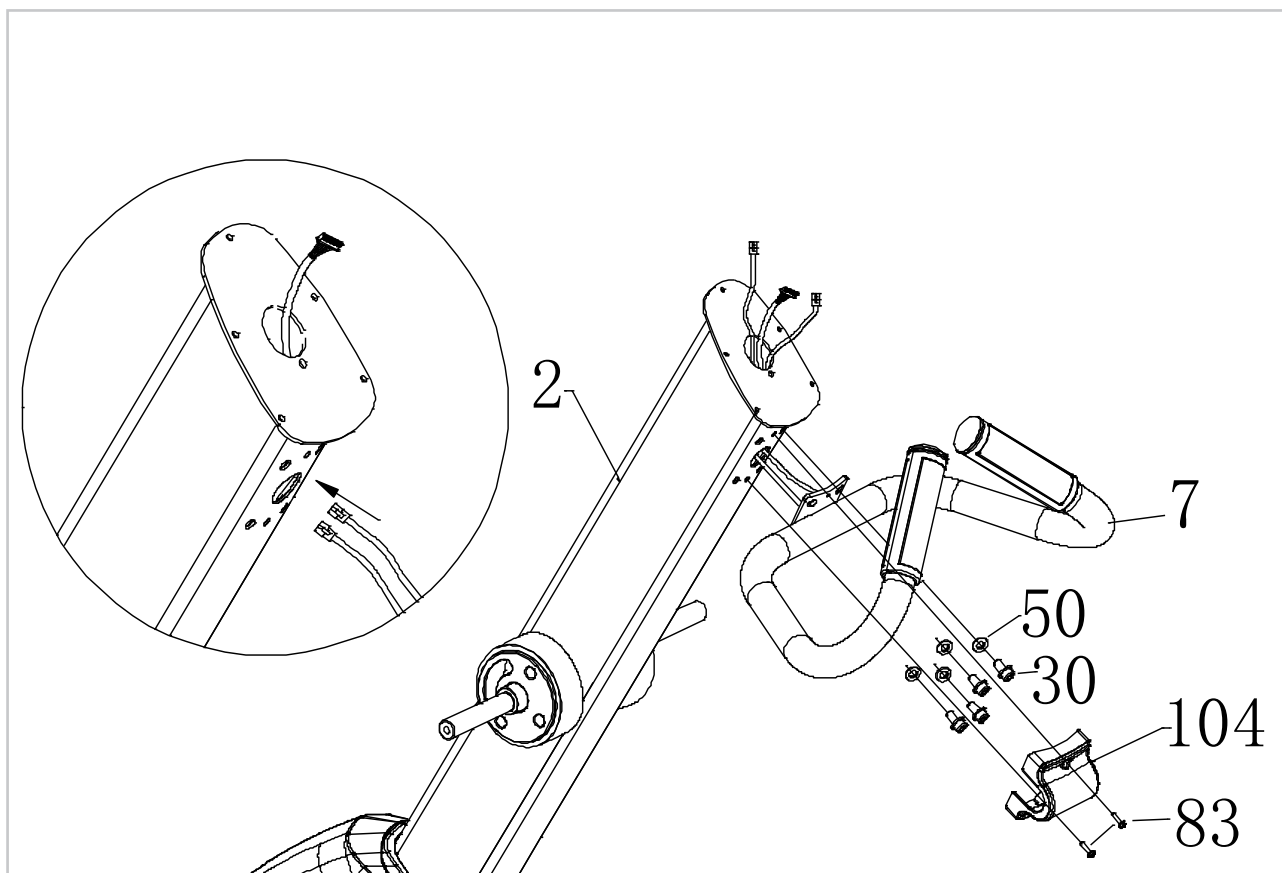
POZNÁMKA! *Převážná kolečka musí být namontována na přední straně zařízení.*

KROK 1



- Připojte komunikační kabel motoru (61) ke komunikačnímu kabelu sloupku (76).
- Připevněte sloupek (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu s válcovou hlavou (30), ploché podložky (50) a pružinové podložky (53).

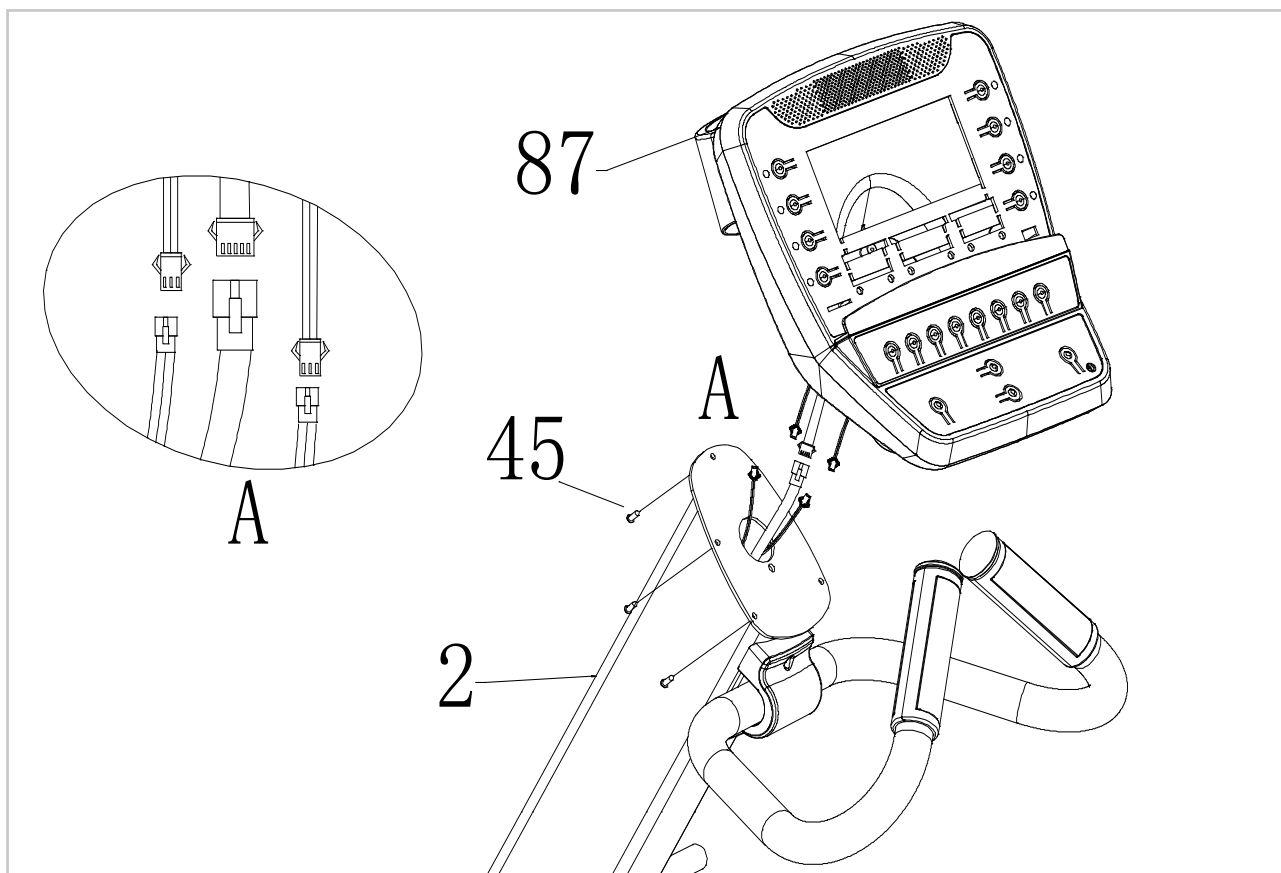
KROK 2



Připevněte pulzní kruhovou trubku (7) ke sloupku (2) pomocí šroubu s válcovou hlavou (30) a ploché podložky (50).

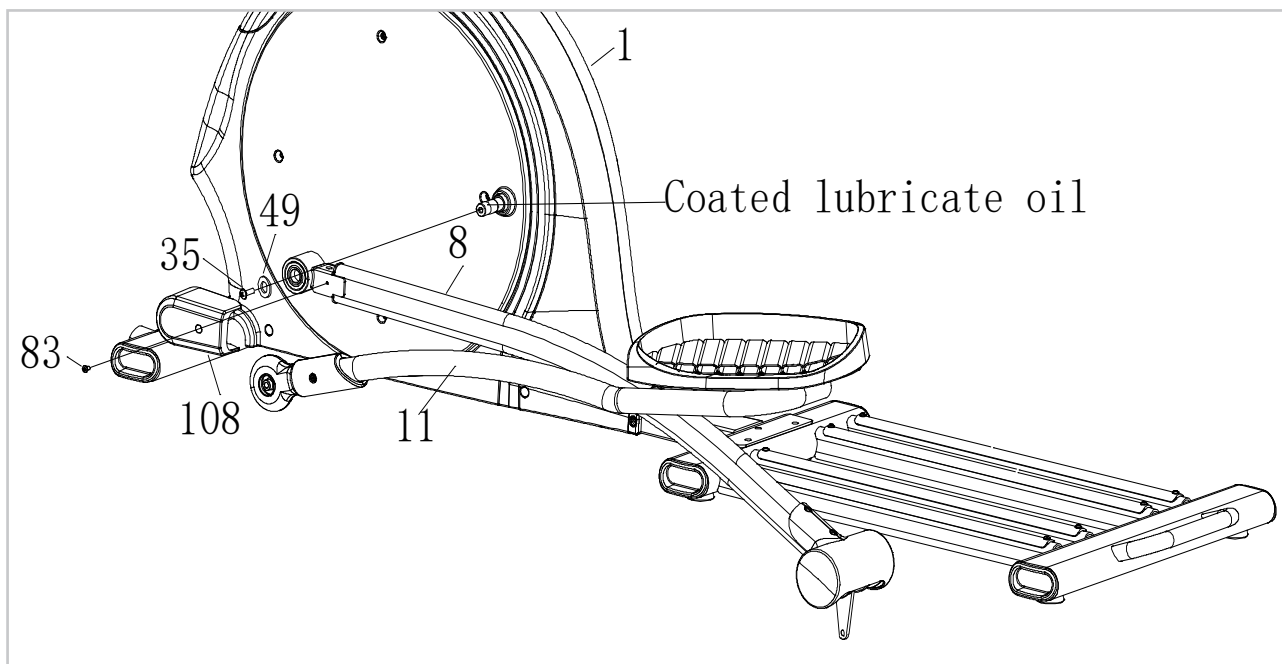
- Namontujte kryt řídicí (104) pomocí šroubu s plochou hlavou (118).

KROK 3



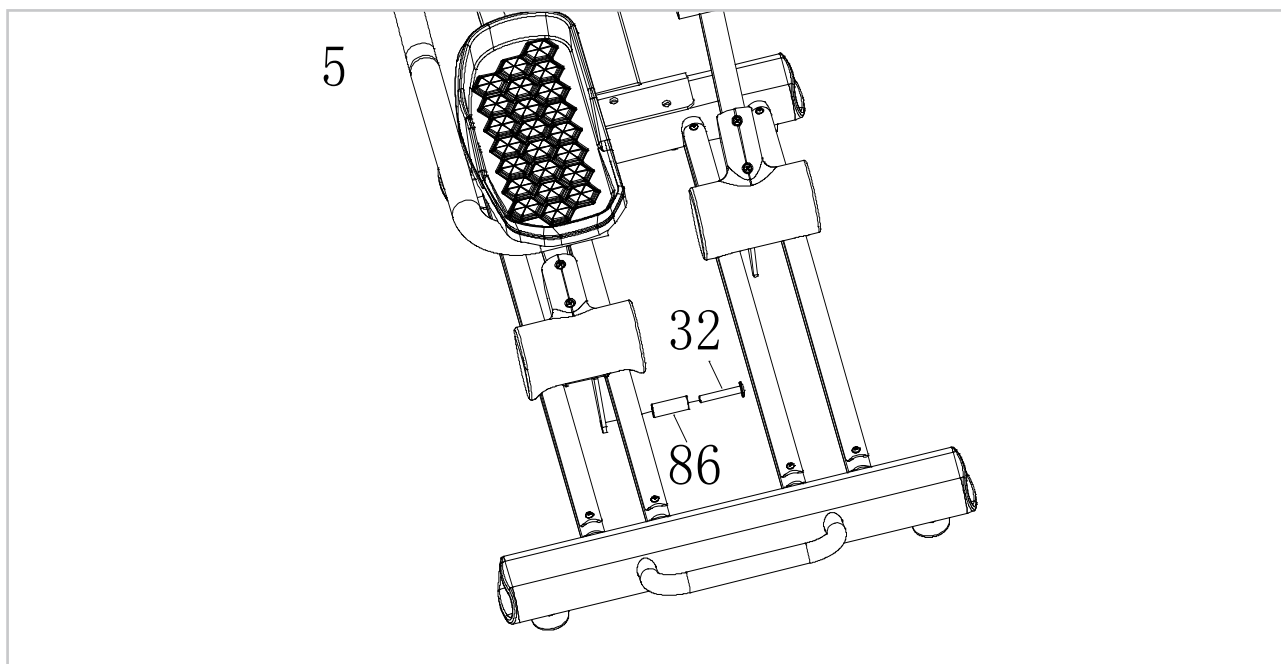
- Připojte komunikační kabel sloupku (2) ke konzole (87).
- Připevněte konzolu (87) ke sloupku (2) pomocí samořezného šroubu Philips (45).

KROK 4



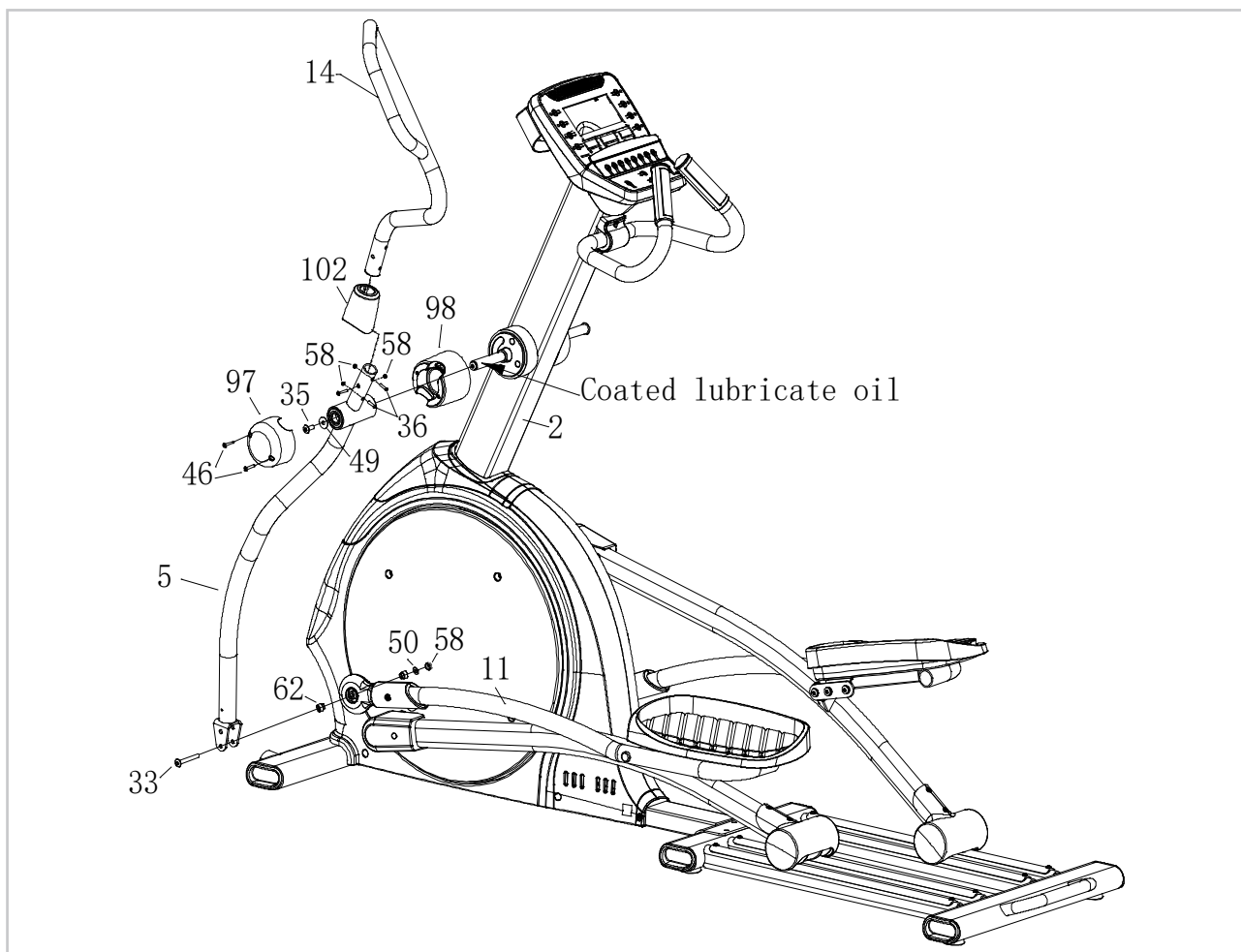
- Nejprve naneste mazací olej na osu, Připevněte levé otočné rameno (8) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu s vnitřním šestihranem (35), ploché podložky (49) a ozdobného krytu (108) s křížovou hlavou Philips šroub s plným závitem (83).
- Stejným způsobem namontujte pravé otočné rameno.

KROK 5



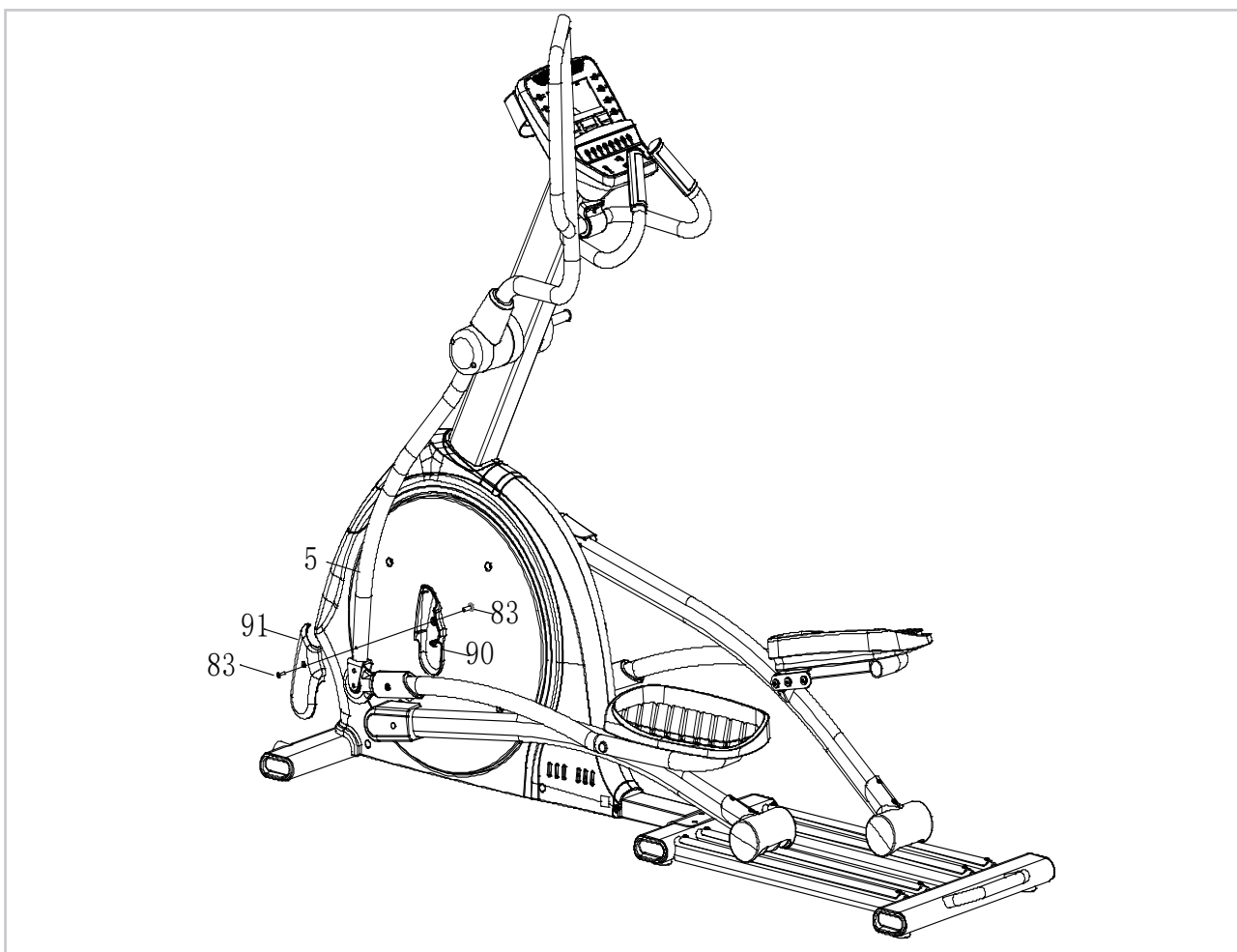
- Připevněte objímku s omezením kladky (86) na otočné rameno a zajistěte pomocí Allen C.K.S. šroub s plným závitem (32).

KROK 6



- Namontujte levá dolní říditka (5). Nejprve naneste mazací olej na osu a poté vložte ozdobný kryt (98) do osy. Poté připevněte levá dolní říditka (5) k ose svislého sloupku (2) pomocí Allen C.K.S. Šroub s plným závitem (35) a plochá podložka (49). **POZNÁMKA: Konvexní strana musí směřovat dopředu.**
- Spojte levá dolní říditka (5) a levé otočné rameno (11) s Allen C.K.S. šroubem s plným závitem (33), pouzdrem pro práškovou metalurgii (62), ploché podložky (50) a šestihranné samojistné matice (58).
- Sestavte vnější kryt řídítek (97) pomocí Philips C.K.S. samojistným šroubem (46).
- Vložte vrchní kryt řídítek (102) do levého horního řídítko (14). Poté připevněte levé horní říditko (14) k levému spodnímu řídítku (5) pomocí šroubu s polovičním závitem (36) a samočinné matice (58).
- Stejným způsobem namontujte pravé spodní říditko.

KROK 7



- Namontujte kryt levého spodního říditka A (90), B (91). Připevněte kryty A, B ke spodnímu říditku (5) pomocí plochého šroubu Philips (83).
- Stejným způsobem namontujte pravou stranu.

PŘIPOJENÍ ADAPTÉRU



- Připojení adaptéru se nachází na zadní straně zařízení (viz obrázek). Připojte adaptér ke konektoru adaptéru a připojte jej ke zdroji napájení.
- Nyní můžete používat eliptický trenažér.

Bezpečné a efektivní použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno a udržováno. Je vaší odpovědností zajistit, aby bylo zařízení pravidelně udržováno. Části, které byly použity a/nebo poškozeny, musí být vyměněny před dalším používáním. Stroj smí být používán a skladován pouze uvnitř, dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické komponenty a pohyblivé části zařízení.

DENNÍ ÚDRŽBA

- Po každém použití očistěte a odstraňte pot. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a zajistěte, aby zařízení zůstalo bez vlhkosti.
- Zkontrolujte, zda je kolejnice a kola pod sedadlem bez prachu a nečistot.

PŮLROČNÍ ÚDRŽBA

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

Displej neukazuje žádné hodnoty:

Pokud displej neukazuje žádné hodnoty, zkontrolujte sensorové kabely a kabely na zadní straně displeje. Pokud to stále nefunguje, můžete mírně pohnout senzorem.

Zařízení píská:

Pokud je to nutné, namažte části silikonovým sprejem. Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utažené. Může se stát, že je šroub příliš volný nebo příliš utažený, což vytváří tření a způsobuje, že zařízení píská. Pokud je to tento případ, pokuste se přesně zjistit, odkud pískání pochází, a poté šroub utáhněte nebo povolte. Šrouby by měly být vždy možné povolit rukou. Pokud to není možné, je šroub příliš utažený.

Žádný odpor

Nejprve zkontrolujte, zda slyšíte běžící motor. Motor by měl krátce běžet, když zvyšujete nebo snižujete odpor. Pokud slyšíte běžící motor, všechny elektroniky jsou v pořádku, ale pravděpodobně je přetržený řemen. Pak můžete otevřít kryt a řemen znovu nasadit. Pokud motor neslyšíte, je možné, že motor nebo displej je vadný. Nejprve zkontrolujte, zda je kabel vedoucí nahoru ve sloupku správně připojený.

Klepání

Je možné, že setrvačnick (v krytu) se při každém šlapání dotýká kabelu. To může být rušivé, ale nebude to trvale poškozovat váš cross-trainer. Chcete-li to opravit, otevřete kryt a posuňte kabel nebo jej upevněte například stahovacím páskem.

Displej tepové frekvence nefunguje:

Důvody mohou být různé:

- Sensorové kabely, které vedou od senzoru tepové frekvence k displeji, nejsou správně nainstalované nebo se během používání uvolnily.
- Sensory mohou být vlhké, špinavé nebo mastné. Musíte je pravidelně čistit.

Konzole nefunguje

Pokud při šlapání není žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen.

KONZOLA



TLAČÍTKO	FUNKCE
MODE/ENTER	Potvrdit nastavení tréninkové hodnoty.
UP/DOWN	Zvýšit nebo snížit úroveň odporu.
RESET	<ul style="list-style-type: none"> • Stiskněte tlačítko na 2 sekundy. Počítač se restartuje na nastavení uživatele. • Návrat do hlavního menu při nastavování jedné tréninkové hodnoty nebo během režimu zastavení.
START/STOP	Spustit nebo zastavit trénink.
RECOVERY	Test tepové frekvence.
BODYFAT	Test tělesného tuku a BMI.

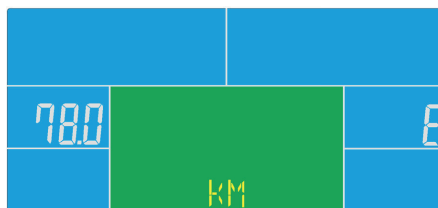
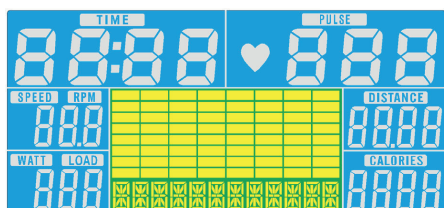
FUNKCE

FUNKCE	POPIS
TIME	Zobrazuje čas tréninku. Rozsah 0:00 ~ 99:59.
SPEED	Zobrazuje rychlost tréninku. Rozsah 0.0 ~ 99.9.
DISTANCE	Zobrazuje vzdálenost tréninku. Rozsah 0.0 ~ 99.9.
CALORIES	Zobrazuje celkový počet spálených kalorií od začátku do konce tréninku.
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> • Zobrazuje tepovou frekvenci (BPM). • Alarm zazní, pokud je tepová frekvence vyšší než přednastavená hodnota.
RPM	Otáčky za minutu. Rozsah 0 ~ 999.
WATT	Zobrazuje watty (spotřebu energie při tréninku).
MANUAL	Manuální režim tréninku.
PROGRAM	ZačátečníkX4, PokročilýX4 a SportovníX4, 12 programů na výběr.
CARDIO	Target HR training mode.

PROVOZ

ZAPNUTÍ

Připojte napájecí zdroj, počítač se zapne a zobrazí všechny segmenty na LCD po dobu 2 sekund. Po 4 minutách bez šlapání nebo zadání pulsu přejde konzole do režimu úspory energie. Stisknutím libovolného tlačítka konzoli probudíte.



VÝBĚR TRÉNINKU

Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro výběr tréninku: Manuální - Začátečník - Pokročilý - Sportovní - Cardio - Watt.

MANUÁLNÍ REŽIM

Stisknutím tlačítka START v hlavním menu zahájíte trénink v manuálním režimu.

1. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro výběr tréninkového programu, zvolte Manual a stiskněte Mode pro vstup.
2. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro nastavení času, vzdálenosti, kalorií, tepu a stiskněte MODE pro potvrzení
3. Stiskněte tlačítka START/STOP pro zahájení tréninku. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN upravíte úroveň zatížení.
4. Stisknutím tlačítek START/STOP pozastavíte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



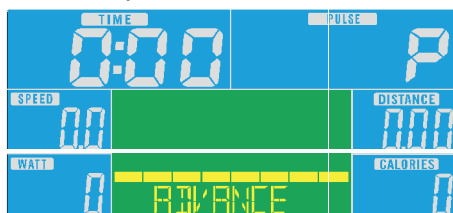
REŽIM ZAČÁTEČNÍK

1. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro výběr programu BEGINNER, zvolte BEGINNER 1 ~ 4 a stiskněte Mode pro vstup.
2. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro nastavení času.
3. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN upravíte úroveň zatížení.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP pozastavíte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



REŽIM POKROČILÝ

1. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro výběr programu ADVANCE, zvolte ADVANCE 1 ~ 4 a stiskněte Mode pro vstup.
2. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro nastavení času.
3. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN upravíte úroveň zatížení.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP pozastavíte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



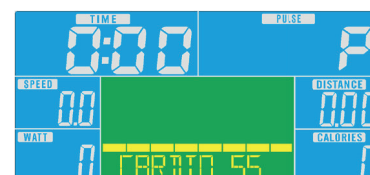
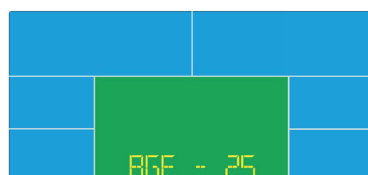
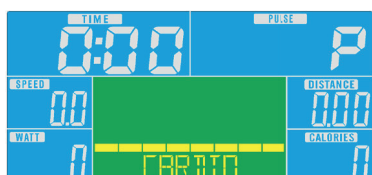
SPORTY MODE

1. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro výběr programu SPORTY, zvolte SPORTY 1 ~ 4 a stiskněte Mode pro vstup.
2. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro nastavení času.
3. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN upravíte úroveň zatížení.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP pozastavíte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



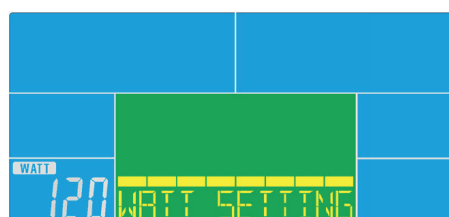
REŽIM CARDIO

1. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro výběr programu CARDIO a stiskněte Mode pro vstup.
2. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro nastavení věku uživatele.
3. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro výběr 55%, 75%, 90% nebo TAG (TARGET H.R.) (výchozí: 100).
4. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro nastavení času tréninku.
5. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte nebo zastavíte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



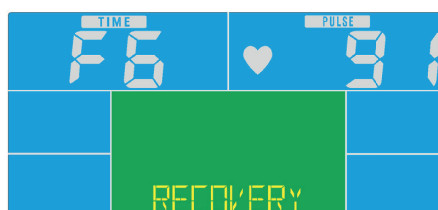
REŽIM WATT

1. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro výběr programu WATT a stiskněte Mode pro vstup.
2. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro nastavení cílové hodnoty WATT (výchozí: 120).
3. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro nastavení času.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN upravíte úroveň Watt.
5. Stisknutím tlačítka START/STOP pozastavíte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



REŽIM ZOTAVENÍ

- Po cvičení po určitou dobu držte ruce na madlech a stiskněte tlačítko "RECOVERY". Všechny funkce displeje se zastaví kromě "TIME", který začne odpočítávat od 00:60 do 00:00.
- Displej zobrazí váš stav zotavení s hodnotami F1, F2...až F6. F1 je nejlepší, F6 je nejhorší. Uživatel může pokračovat v cvičení, aby zlepšil svůj stav zotavení tepové frekvence. Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní displej.



REŽIM TĚLESNÉHO TUKU

V režimu STOP stiskněte tlačítko BODY FAT pro zahájení měření tělesného tuku.

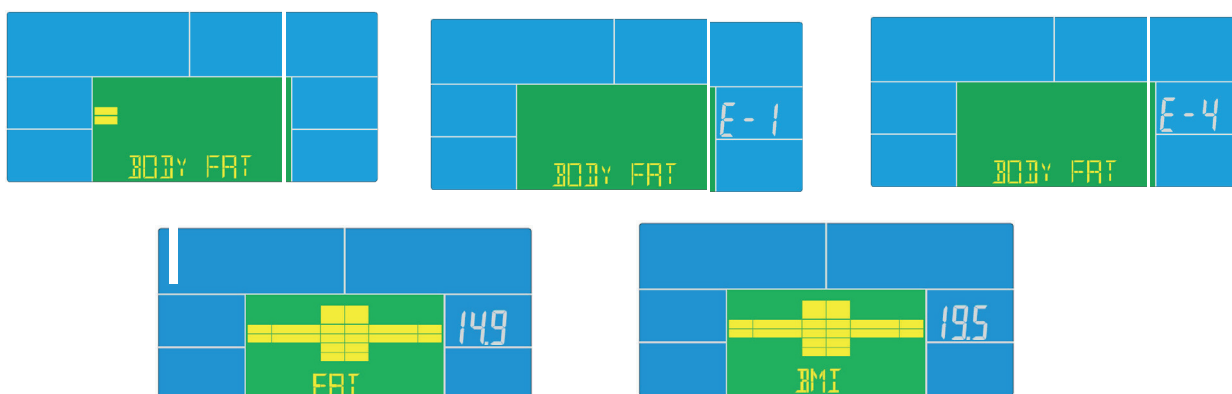
Zvolený uživatel (U1~U4) bude blikat po dobu 2 sekund. Poté začne měření.

Během měření musí uživatelé držet obě ruce na madlech. LCD bude zobrazovat "--" "--" po dobu 8 sekund, dokud počítač nedokončí měření.

LCD zobrazí symbol doporučení tělesného tuku, procento tělesného tuku, BMI po dobu 30 sekund.

"E-1" – K tomu dochází, když není detekován žádný signál srdeční frekvence nebo uživatel nedrží správně madla.

"E-4" – K tomu dochází, když procento tuku přesahuje nastavený rozsah (5.0% ~ 50%).



FUNKCE MP3

Konzola je vybavena reproduktorem, uživatel může připojit mobilní telefon nebo přehrávač hudby ke konzole pomocí audio kabelu pro funkci MP3. Poté klikněte na přehrávač a konzola bude přehrávat hudbu.

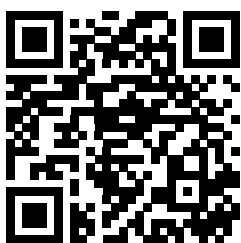
PŘIPOMENUTÍ: Konzole má pouze funkci výkonového zesilovače, ale nečte paměťovou kartu.

POZNÁMKA:

- Po 4 minutách bez šlapání nebo zadání pulsu přejde konzole do režimu úspory energie. Stisknutím libovolného tlačítka konzoli probudíte.

INSTRUKCE

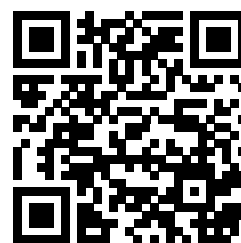
1. Pro skenování QR kódu pomocí telefonu nebo tabletu s Androidem nebo IOS je vyžadována aplikace pro skenování QR kódů. Tuto aplikaci lze stáhnout v App Store nebo Google Play Store.
2. Naskenujte jeden z níže uvedených QR kódů, abyste se dostali přímo na místo v App Store nebo Google Play Store, kde se aplikace nachází a lze ji stáhnout.
3. Naskenujte QR kód vpravo pro přístup k uživatelské příručce aplikace. Příručka popisuje krok za krokem, jak by měla být aplikace připojena k zařízení, jak aplikace funguje a jaké jsou možnosti.



APP STORE
ICONSOLE+

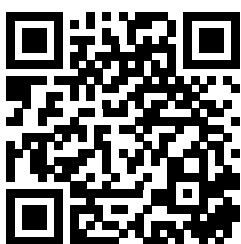


GOOGLE PLAY
ICONSOLE+



**UŽIVATELSKÁ
PŘÍRUČKA**
ICONSOLE+

KINOMAP



APP STORE
KINOMAP

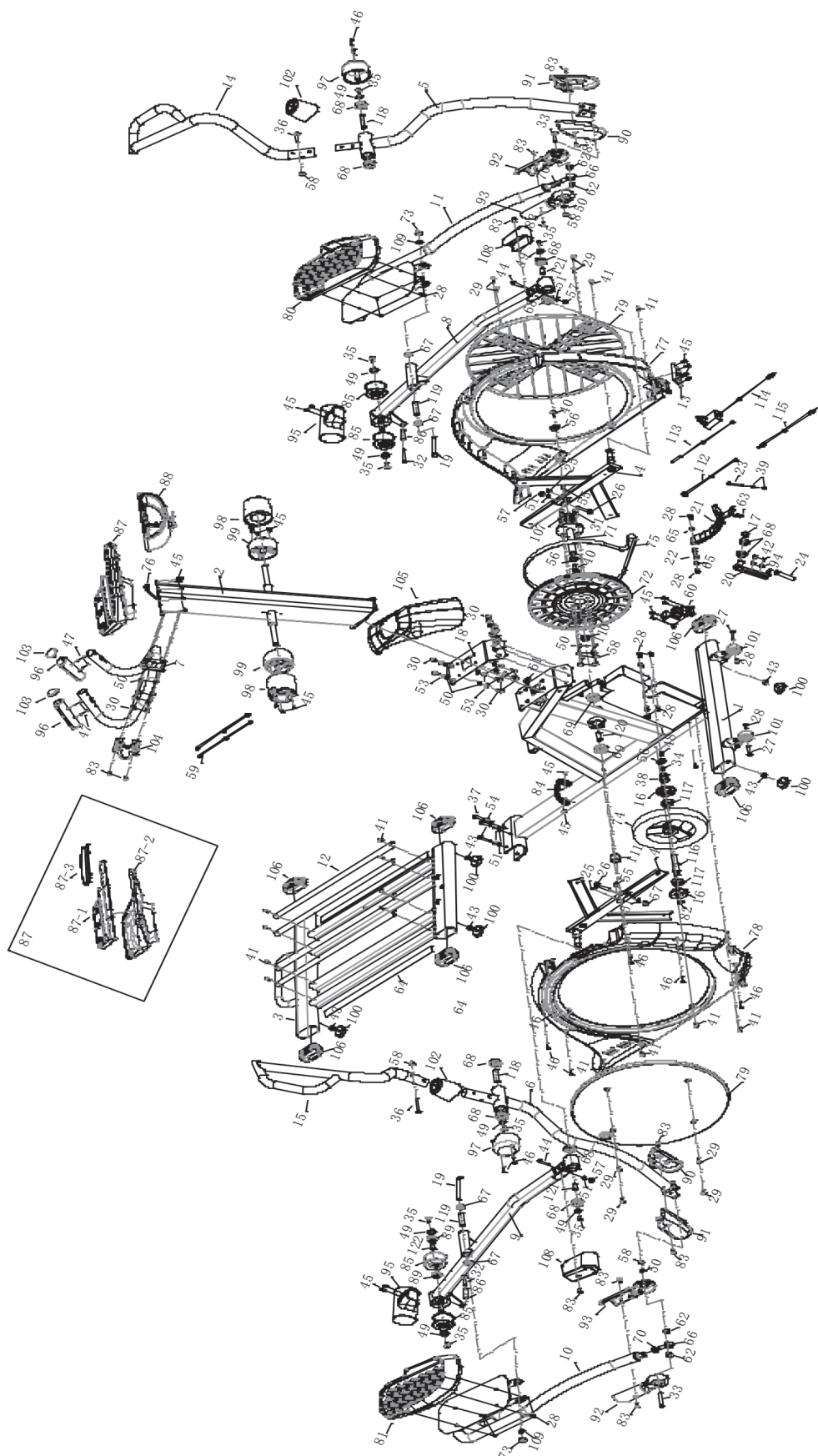


GOOGLE PLAY
KINOMAP



**UŽIVATELSKÁ
PŘÍRUČKA**
KINOMAP

VirtuFit neposkytuje služby pro aplikace třetích stran, jako jsou Kinomap, iConsole, FitShow atd. Pokud narazíte na problémy s aplikací třetí strany, obraťte se na vývojáře příslušné aplikace.



#	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1
2	Upright post	1
3	Sliding rail	1
4	Crank	2
5	Left handlebar	1
6	Right handlebar	1
7	Pulse circular tube	1
8	Body arm left	1
9	Body arm right	1
10	Swing arm left	1
11	Swing arm right	1
12	Sliding rail aluminium plate	4
13	Cover decoration	1
14	Left upper handlebar	1
15	Right upper handlebar	1
16	Bearing base	2
17	Circlip for shaft Φ 20	1
18	Upright post connection plate	1
19	Pedal axis	2
20	Belt fixed wheel	1
21	Magnet fix	1
22	Magnet control fixed axis Φ 12X50	1
23	Screw M5*60	1
24	Screw M10*100*50	1
25	Screw M6*15	2
26	Screw M10*75*20	2
27	Screw Φ 8*33*M6*15	2
28	Screw M6*15	18
29	Screw M6*10	8
30	Screw M8*15	13

#	DESCRIPTION	QTY
31	Screw M8*20	4
32	Screw M8*55*20	2
33	Screw M8*50*20	2
34	Flat key 5*50*20	1
35	Screw M8*15	10
36	Screw M8*45*20	6
37	Screw M10*70*20	3
38	Small belt pulley	1
39	Hex nut M5	2
40	Screw M8*15	2
41	Screw M5*15	8
42	Screw M5*15	2
43	Hex nut M10	6
44	Screw M10*50*20	2
45	Screw ST4*16	50
46	Screw ST4*20	13
47	Screw ST3*30	4
48	Screw M6*115	1
49	Flat washer Φ 8.2* Φ 25*T2.0	8
50	Flat washer Φ 8	18
51	Flat washer Φ 10	8
52	Spring washer Φ 6	2
53	Spring washer Φ 8	18
54	Spring washer Φ 19	3
55	Flat key 8*10*18	3
56	Flat washer Φ 6* Φ 30*T3.0	3
57	Hex nut M10	4
58	Hex nut M8	13
59	Handle pulse connecting wire	2
60	Engine cable	1

#	DESCRIPTION	QTY
61	Main frame communication cable	1
62	Handlebar connection powder case	4
63	Brake tension spring $\Phi 11.5 * \Phi 1.2 * 13$	1
64	EVA washer	4
65	Spring washer $\Phi 12$	2
66	Bearing M12	2
67	Deep groove ball bearing 6201ZZ	4
68	Deep groove ball bearing 6004ZZ	8
69	Deep groove ball bearing 6005ZZ	2
70	Hex nut M12*P1.75	2
71	Belt pulley axle	1
72	Belt pulley	1
73	Hex nut M12	2
74	Flywheel	1
75	Motor belt	1
76	Connection cable	1
77	Outer cover-left	1
78	Outer cover-right	1
79	Crank cover	2
80	Pedal left	1
81	Pedal right	1
82	Circlip for shaft $\Phi 17$	1
83	Pan head tread screw M5*10	12
84	Outer cover end plug	1
85	Pulley	4
86	Pulley limited sleeve	2
87	Console	1
88	Bottle holder	1
89	Deep groove ball bearing R10ZZ	4
90	Down handlebar cover A	1
91	Down handlebar cover B	2

#	DESCRIPTION	QTY
92	Body arm A	1
93	Body arm B	1
94	Belt clam powder set	2
95	Wheels decoration cover	2
96	Handle pulse set	2
97	Handle outer cover	2
98	Handle middle cover	2
99	Handle inner cover	2
100	Foot pads	6
101	Wheels	2
102	Handlebar decorative cover	2
103	End cap	2
104	Handlebar cover	1
105	Upright post cover	1
106	Elliptical tube plug	6
107	Crank clearance set three	1
108	Body arm cover	2
109	Flat washer $\Phi 12.5 * \Phi 22 * T2.0$	2
110	Crank clearance 1	1
111	Crank clearance 2	1
112	Power communication wire	1
113	Magnetic sensor	1
114	Power adapter	1
115	Brake line	1
116	Flywheel axis	1
117	Deep groove bearing (TPI) 6203ZZ	2
118	Handle bar axle sleeve	2
119	Switching bearing clearance set	2
120	Crank bearing clearance set	1
121	Swing arm bearing clearance set	2
122	Wheel bearing clearance set	2

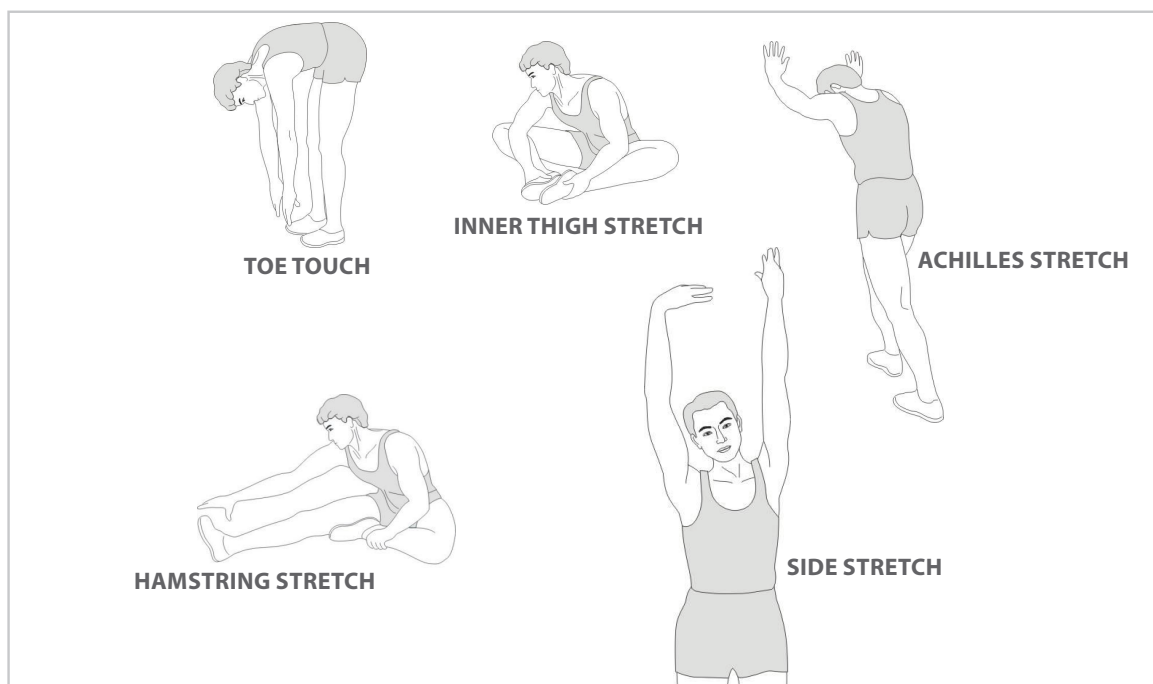
Úspěšný cvičební program se skládá z rozcvičky, aerobního cvičení a ochlazení. Celý program provádějte alespoň dvakrát, ale raději třikrát týdně, s dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících můžete zvýšit počet tréninků na čtyři nebo pětkrát týdně.

ROZCVIČKA

Účelem rozcvičky je připravit tělo na cvičení a minimalizovat zranění. Zahřejte se na dvě až pět minut před silovým nebo aerobním cvičením. Provádějte aktivity, které zvyšují srdeční frekvenci a zahřívají pracující svaly. Aktivity mohou zahrnovat svižnou chůzi, běh, skákání, přeskokování švihadla a běh na místě.

PROTAHOVÁNÍ

Protahování svalů, když jsou zahřáté po správné rozcvičce a znovu po silovém nebo aerobním cvičení, je velmi důležité. Svaly se v těchto dobách snáze protahují kvůli jejich zvýšené teplotě, což výrazně snižuje riziko zranění. Protahování by mělo být drženo po dobu 15 až 30 sekund.



ZKLIDNĚNÍ

Účelem zklidnění je vrátit tělo do normálního nebo téměř normálního, klidového stavu na konci každé cvičební seance. Správné ochlazení pomalu snižuje vaši srdeční frekvenci a umožňuje krvi vrátit se do srdce.

virtuafit

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