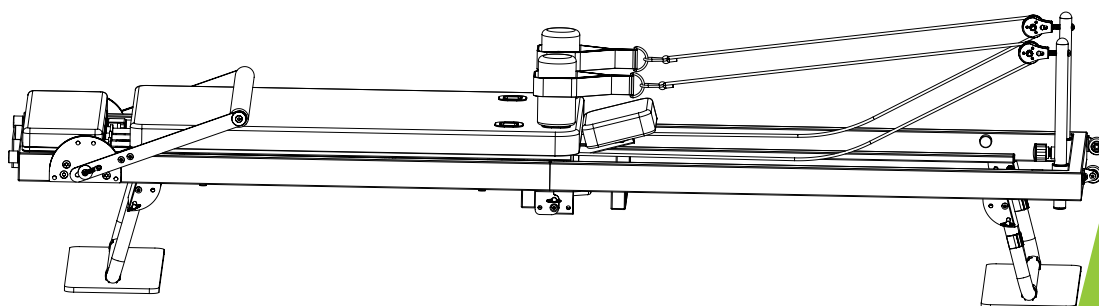


virtufit

PILATES REFORMER

VF01089



ASSEMBLY
VIDEO



📷 @virtufit_fitness

📺 VirtuFit

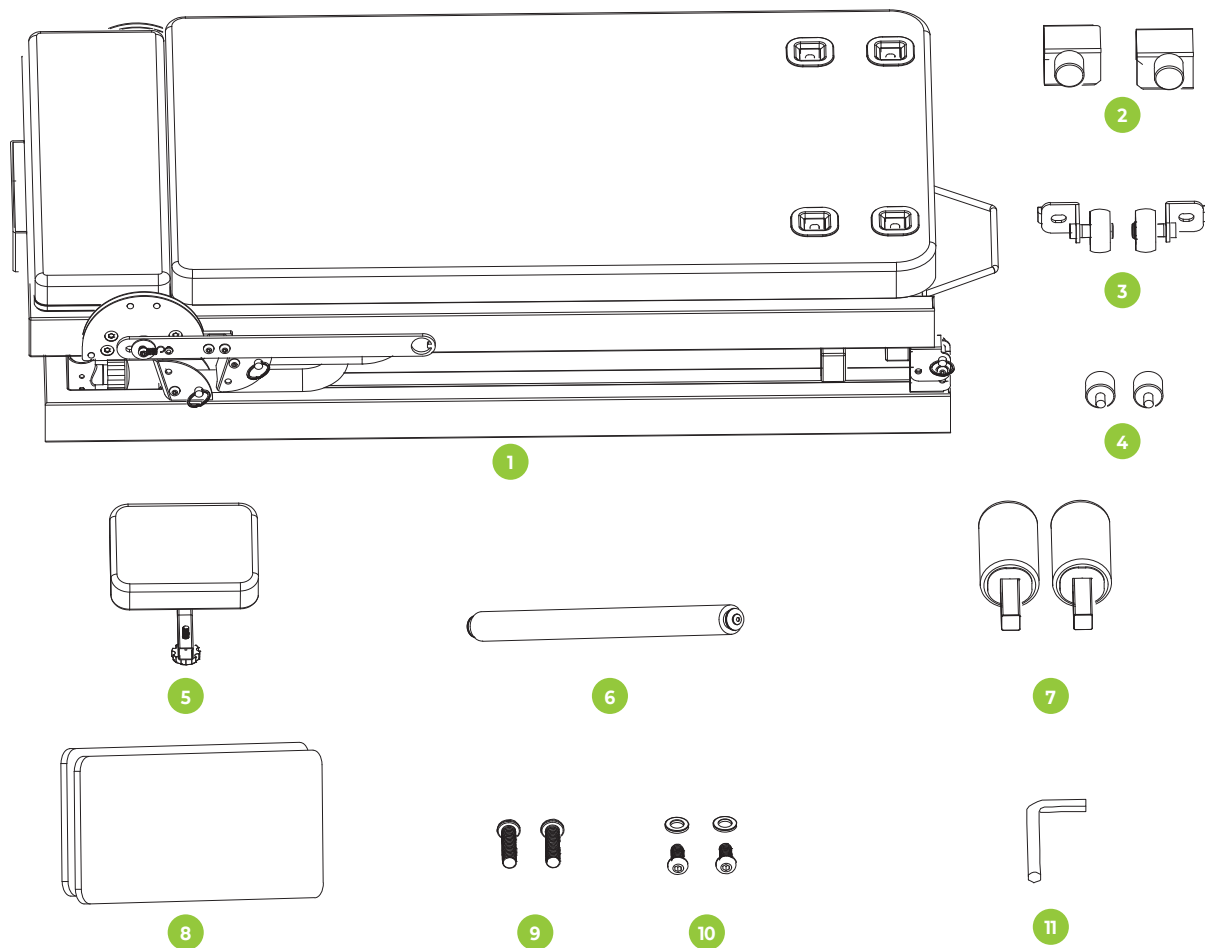
🌐 www.virtufit.com

USER MANUAL

TABLES OF LANGUAGES

English	12
Nederlands	15
Deutsch	18
Français	21
Italiano	24
Español	27
Czech	30
Polski	33
Română	36
Magyar	39

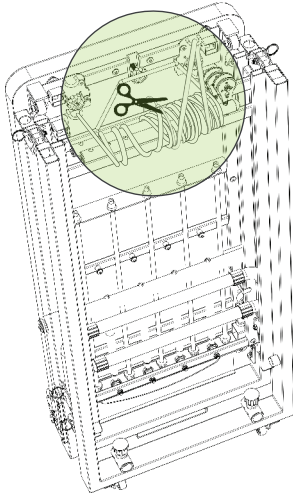
TOOLKIT



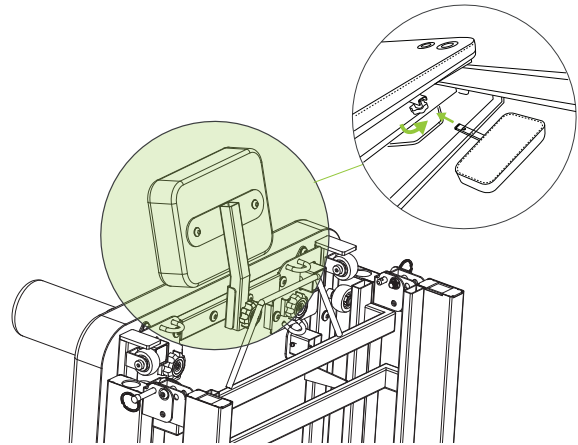
#	DESCRIPTION	QTY
1	Reformer	1
2	Stop Block	2
3	Wheel	2
4	Foot pillar	2
5	Headrest	1
6	Footbar	1

#	DESCRIPTION	QTY
7	Shoulder Roll	2
8	Foot Pad	2
9	M8x30 Bolt	2
10	M8x16 Bolt & Spacer	2
11	Hex Wrench	1

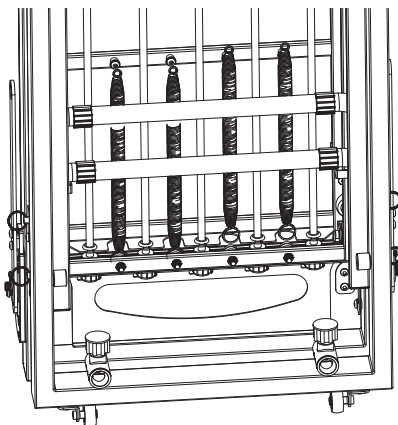
STEP 1



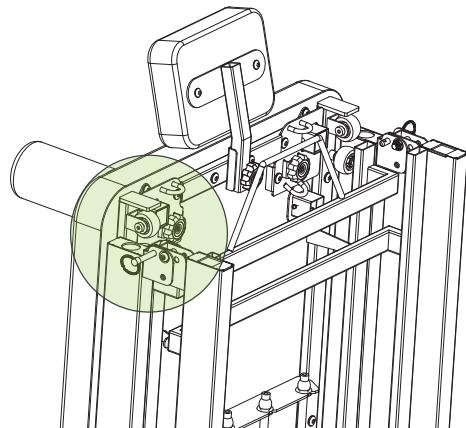
STEP 2



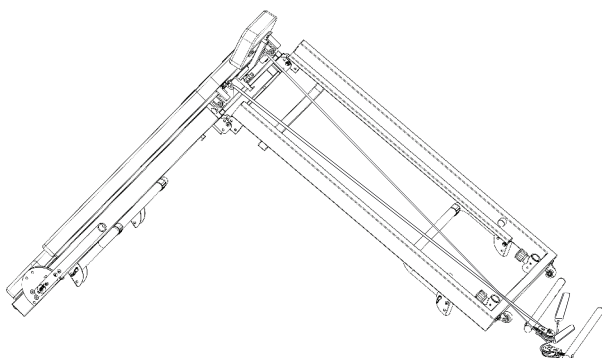
STEP 3



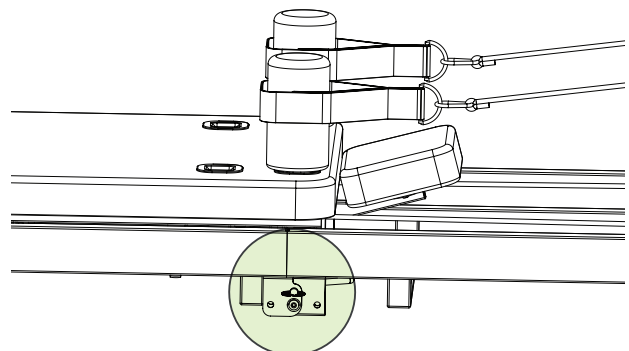
STEP 4



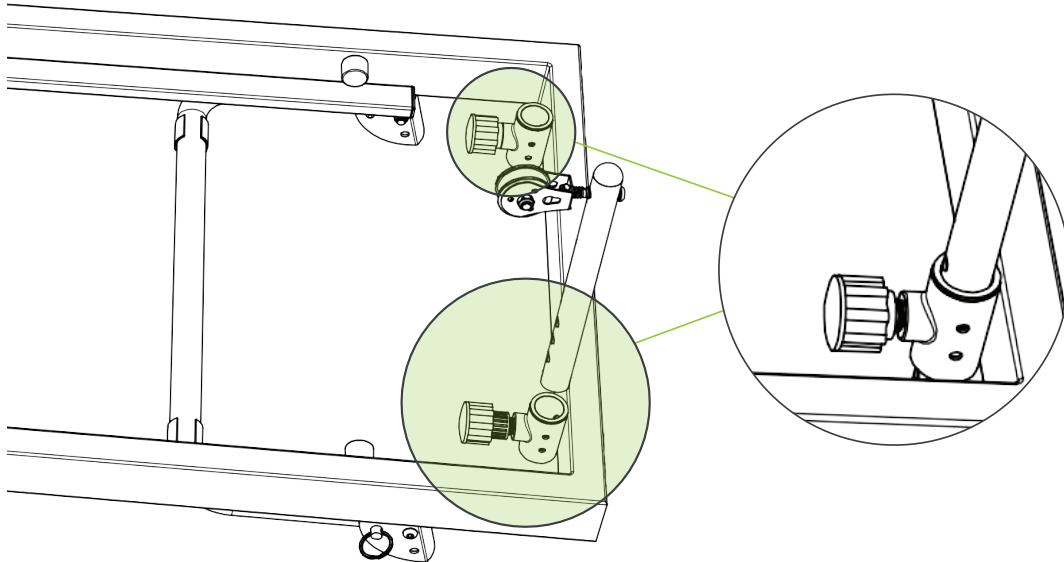
STEP 5



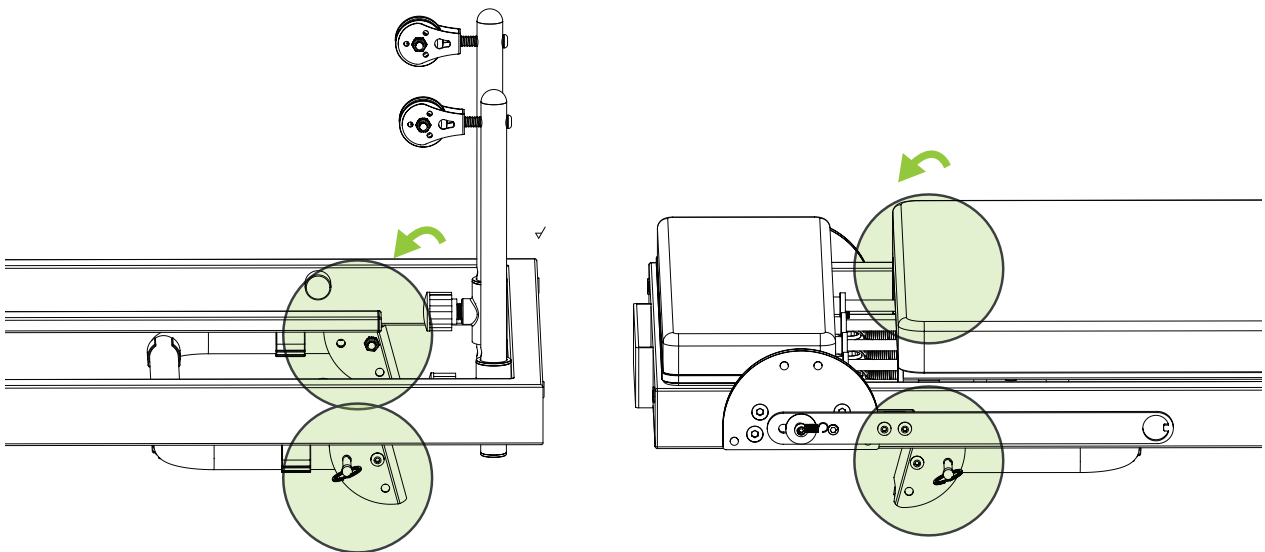
STEP 6



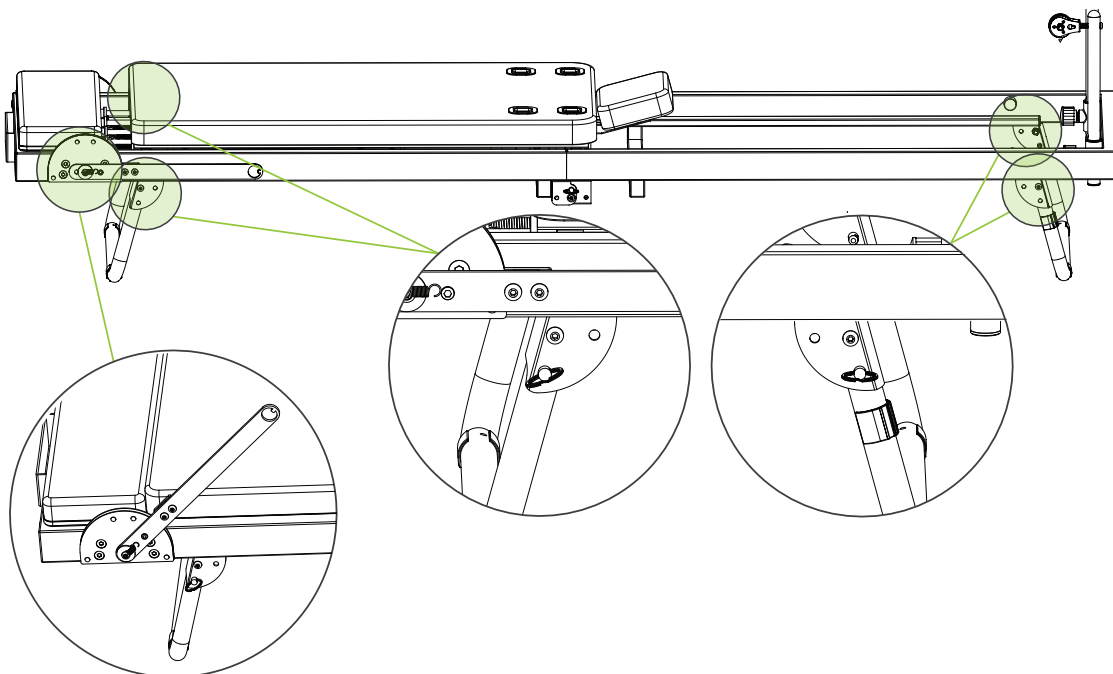
STEP 7



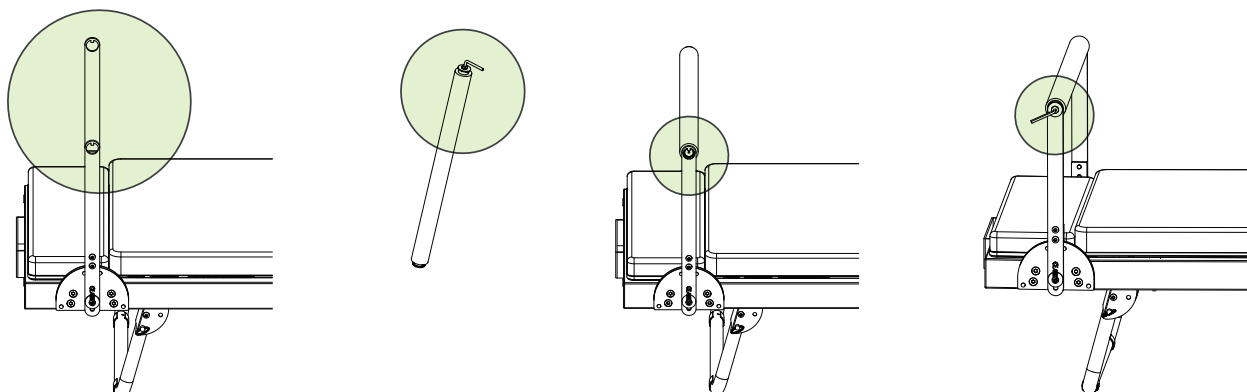
STEP 8



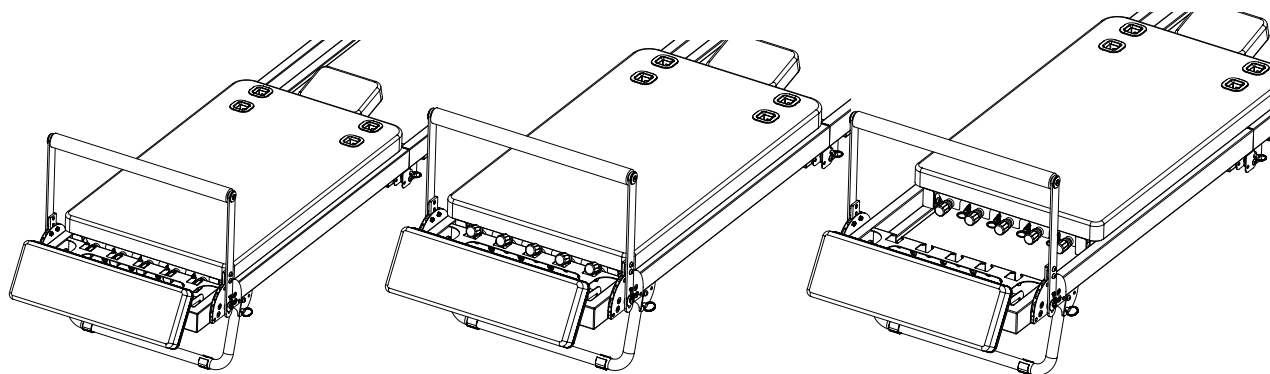
STEP 9



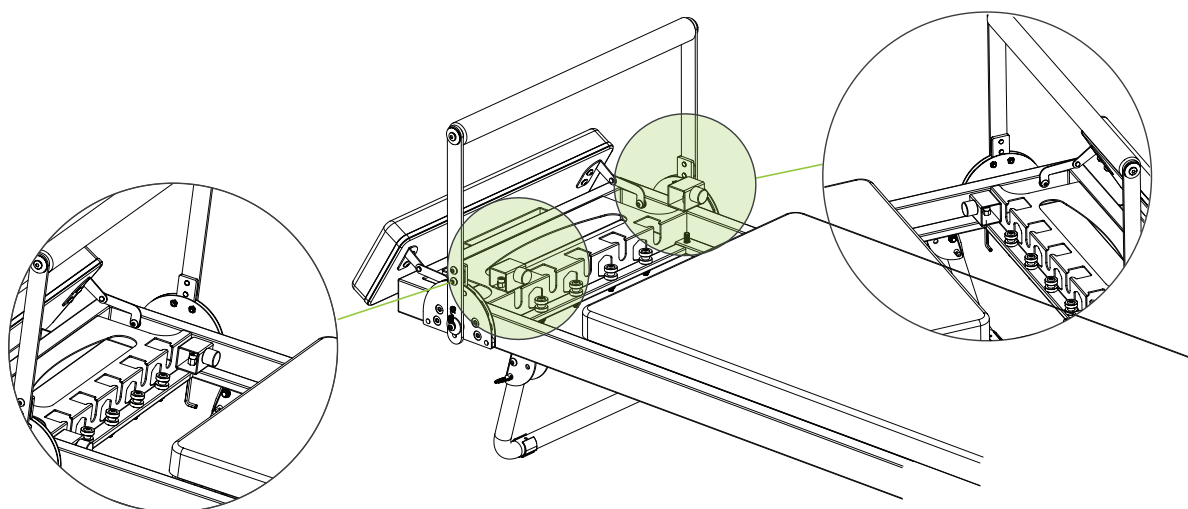
STEP 10



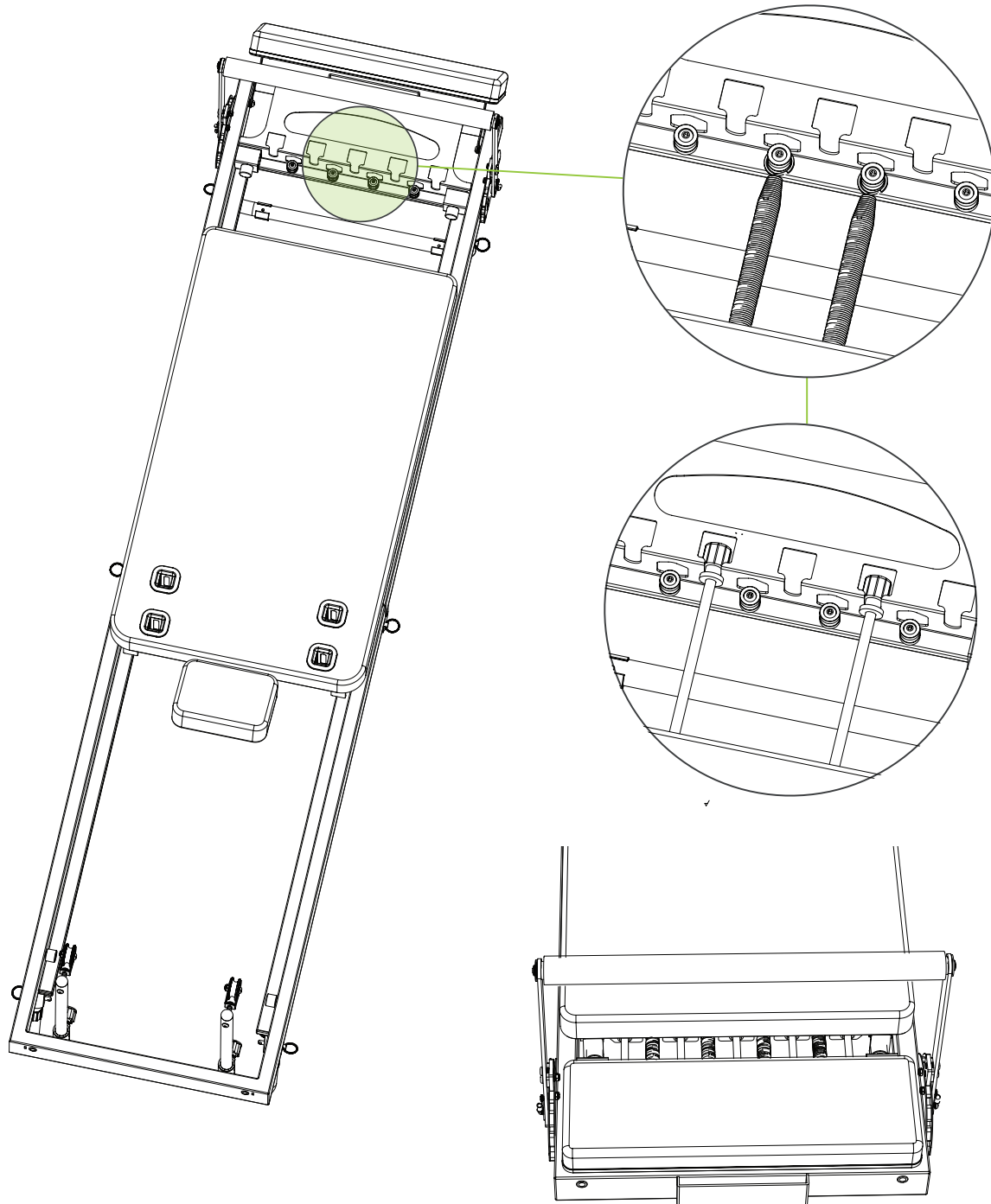
STEP 11



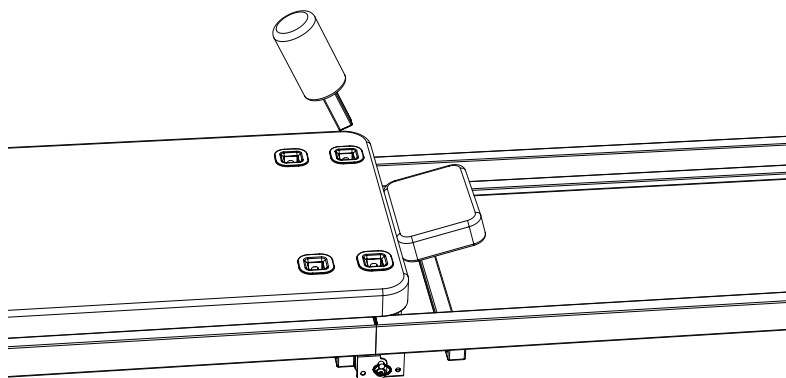
STEP 12



STEP 13



STEP 14



STEP 15

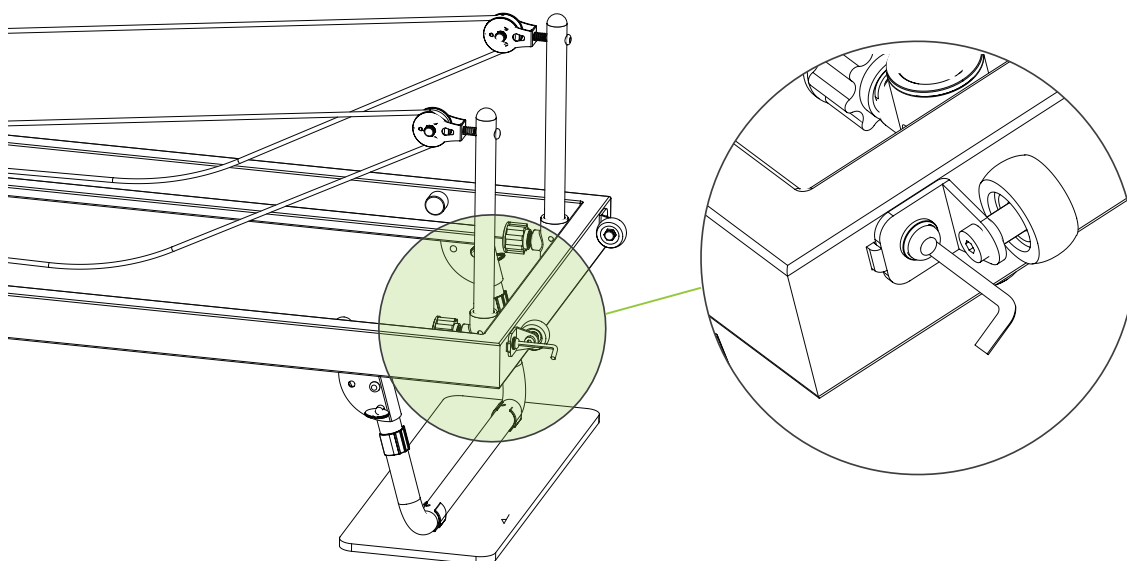
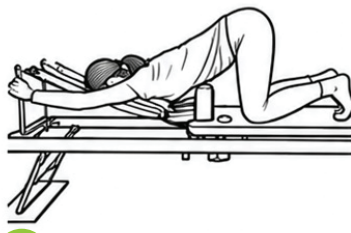


FIG. A



1



2



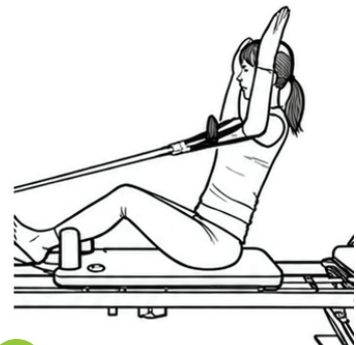
3



4



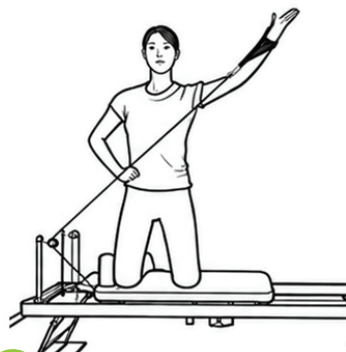
5



6



7



8



9

FIG. A

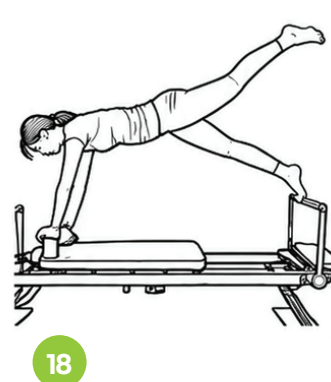
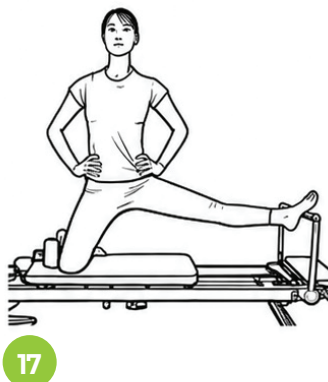
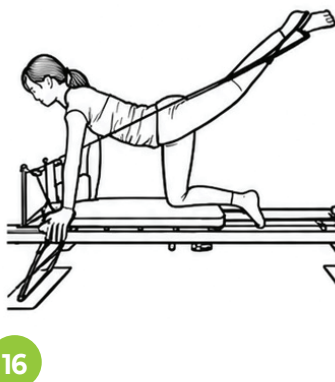
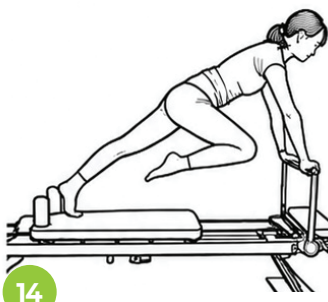
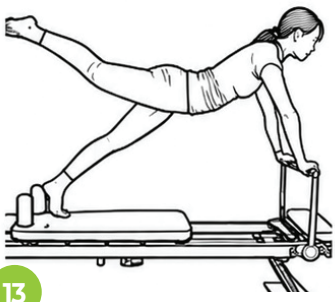
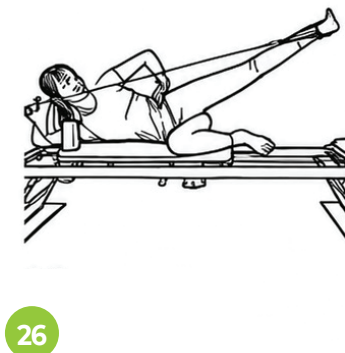
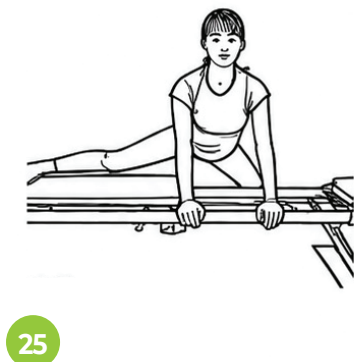
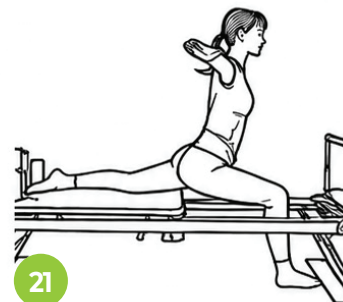
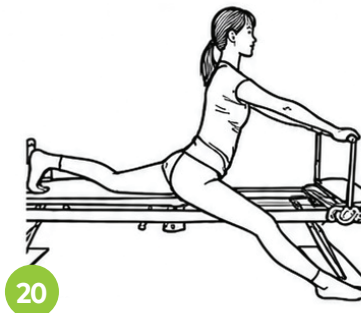
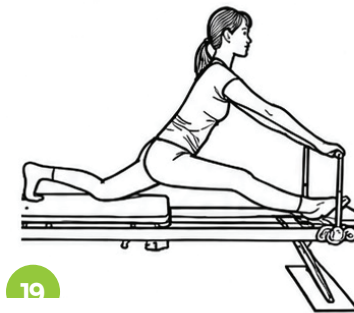


FIG. A



INDEX

Safety instructions	03
Assembly instructions	03
Folding instructions	12
Maintenance	13
Cleaning	13
Training guidelines	13
Warranty	13
Replacement parts	14
Additional information	14
Declaration of the manufacturer	14

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING!

Consult your doctor before you start exercising. This is particularly important for people with health problems. Please read all instructions before using the equipment. VirtuFit assumes no responsibility for injury or property damage resulting from the use of this equipment. Please read this manual carefully before assembling and/or using the equipment.

- Ensure the equipment is fully assembled and that all nuts and bolts are securely tightened before use.
- Lubricate all moving parts once a year using silicone spray.
- Avoid wearing loose clothing to prevent it from getting caught in moving parts.
- Place and use the equipment on a stable, level surface.
- Always wear clean sport shoes while using the equipment.
- Keep children and pets at a safe distance during use.
- Maintain proper balance at all times while operating this equipment.
- Do not insert fingers or other objects into any moving parts.
- Be careful to avoid pinching fingers when folding or unfolding the product.
- Ensure that the leg locking clips are securely fastened before use.
- Be careful to avoid pinching hands when adjusting the resistance.
- Consult your physician before beginning any exercise program to determine the appropriate frequency, duration, and intensity based on your age and physical condition. Discontinue use immediately if you experience nausea, dizziness, fainting, headache, chest pain, tightness, or any other discomfort.
- The equipment is intended for use by one person at a time only.

- This equipment is designed for home use only and supports a maximum user weight of 150 kg.
- Allow 1–2 meters of clearance behind the equipment to prevent accidents.
- Place the equipment on a clean, flat surface. Avoid placing this equipment outdoors or near water.
- Keep the storage area clean, dry, and level to prevent damage to the equipment.
- Use this equipment exclusively for its intended purpose.
- Operate the equipment only in environments with an ambient temperature between 0°C and 40°C. Store the equipment in environments with a temperature between -10°C and 60°C.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 1-15)

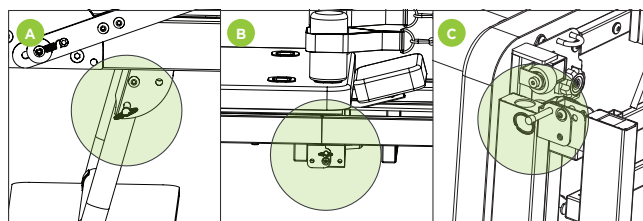
NOTE! The position of the footbar is very important. To prevent possible injury to user and damage to product, please make sure the footbar set in correct position to securely against the Jump board before using jump board.

Missing parts: If any parts are missing from the packaging, carefully check the polystyrene foam and the appliance itself. Some parts (bolts, screws, etc.) are already attached to the unit.

Hex head bolts: Make sure that the hex head spanner is pushed into the bolt before applying force. This will prevent the head of the socket bolt from turning.

FOLDING INSTRUCTIONS

NOTE! Keep the appliance in a dry room and out of reach of children. Ensure that the appliance is stable and secure so that it cannot fall on children or animals.



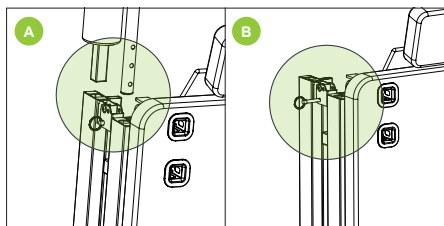
Folding

- Put the Foot bracket closely to the frame. Pull out the support pins on both sides of the front and rear stand (FIG. A).
- Lift the frame, fold the tripod and insert the support pin to lock it.
- Pull out the adjustable knob and take out the pulley rods on both sides (FIG. B).
- Pull out the folding pins connecting the two sides in the middle of the frame.

- Grasp the folding armrest below the panel and lift it upwards.
- Insert two support pins into the side holes on both sides to lock the steel frame (FIG. C).
- Place the pulley rod and shoulder into the storage hole.

Unfolding

- Take out the two pulley rods and the shoulder pads (FIG. A).
- Pull out the two side latches and unfold the frame (FIG. B).



MAINTENANCE

Safe and effective use of this appliance is only possible when it is correctly installed and properly maintained. It is your responsibility to ensure the appliance is serviced regularly. Any worn or damaged parts must be replaced before resuming use. This equipment is intended for indoor use and storage only. Prolonged exposure to outdoor conditions or fluctuations in temperature and humidity may severely affect the electrical components and moving parts.

Daily maintenance

- Wipe down the unit after each use to remove sweat and moisture.
- Ensure the equipment is free from dust and dirt.
- Avoid using harsh cleaning agents and keep the equipment away from excessive moisture.

Semi-annual maintenance

- Inspect all bolts and nuts connected to moving parts. Tighten them if necessary.
- Check the movement of all mobile parts and components. Apply silicone spray if needed.

CLEANING

Regular cleaning significantly extends the lifespan of your equipment. Keep the appliance free from dust by cleaning it frequently. Preventative maintenance not only prolongs the life of the equipment but also helps avoid potential injuries.

General cleaning recommendations

- Clean the unit after each training session.
- Use a dry cloth to clean the control panel.
- Use a soft, clean cloth with mild detergent to remove persistent stains and dirt.

CAUTION!

- **Store the equipment in a clean, dry environment, away from direct heat and water sources.**
- **Repairs must be performed by a qualified technician, unless otherwise instructed by the supplier or manufacturer.**
- **For more detailed information, visit: www.virtufit.com/faq**

TRAINING GUIDELINES

A successful training program includes a warm-up, the actual training and a cool-down. Perform the complete training program at least twice, but preferably three times a week and keep a rest day between training sessions. After a few months, the intensity of the training can be increased, for example to four or five times a week.

Warm-up

The purpose of a warm-up is to prepare the body for training and to reduce the risk of injury. Warm up your body for two to five minutes before starting a cardio or strength training session. Do exercises that increase the heart rate and warm up the working muscles. Examples of this type of activity are running, jogging, jumping jacks, skipping and running in place.

Stretching

Stretching while the muscles are warm is very important after a good warm-up and cool-down. It reduces the risk of injury. Stretching exercises should be held for 15-30 seconds.

Cool-down

A proper cool-down helps your body return to a resting state safely and promotes recovery. After exercise, gradually reduce your intensity to lower your heart rate and prevent dizziness or muscle soreness.

Exercises (FIG. A)

The exercises you can perform with this equipment are designed to improve strength, flexibility, stability, and posture through controlled and mindful movements. Focus on proper alignment and smooth execution to maximize the benefits of each exercise. The exercise positions can be found at the beginning of this manual as FIG. A on page 9.

WARRANTY

The warranty is provided by the VirtuFit distributor in your country and by the reseller from whom you purchased the product. For contact details, please visit: www.virtufit.com/en/dealers/

Warranty claims are not accepted if the defect is caused by any of the following:

- Maintenance and repair work not carried out by an official dealer.

- Improper use, negligence and/or poor maintenance.
- Failure to maintain the appliance in accordance with the manufacturer's instructions.

REPLACEMENT PARTS

To request replacement parts for your VirtuFit equipment, please refer to the information on the front cover of this manual. In order to assist you efficiently, we kindly ask that you provide the following details when contacting our support team:

- The **model number** and **serial number** of the product.
- The **product name**.
- The **part number** and a clear **description** of the required part(s) (as listed in the **parts list** and shown in the **exploded view** section of this manual).

Providing accurate information will help us process your request quickly and effectively.

ADDITIONAL INFORMATION

Responsible disposal of packaging

At VirtuFit, we are committed to reducing environmental impact. We kindly ask that you recycle all packaging materials through designated recycling facilities, in line with national waste reduction initiatives.

DECLARATION OF THE MANUFACTURER

VirtuFit hereby declares that this product complies with the following standards and directives:

- EN ISO 20957

As a result, the product is CE-certified.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Veiligheidsinstructies	15
Montage instructies	15
In- en uitklappen	15
Onderhoud	16
Reiniging	16
Trainingsrichtlijnen	16
Garantie	17
Vervangende onderdelen	17
Aanvullende informatie	17
Fabrikantverklaring	17

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING!

Raadpleeg altijd je arts voordat je begint met trainen, zeker als je gezondheidsproblemen hebt. Lees alle instructies zorgvuldig door voordat je het apparaat gebruikt. VirtuFit is niet aansprakelijk voor letsel of schade aan eigendommen als gevolg van het gebruik van dit apparaat. Lees deze handleiding aandachtig door vóór montage en/of gebruik van het apparaat.

- Zorg ervoor dat het apparaat volledig is gemonteerd en dat alle bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat je het in gebruik neemt.
- Smeer alle bewegende onderdelen één keer per jaar met siliconenspray.
- Draag geen losse kleding om te voorkomen dat deze vast komt te zitten in bewegende onderdelen.
- Plaats en gebruik het apparaat op een stabiele, vlakke ondergrond.
- Let op dat vingers niet beknelde worden bij het in- of uitklappen van het product
- Let op dat de bevestigingsclips van de poten vastzitten voor gebruik.
- Let op dat de handen niet beknelde worden bij het afstellen van de veerkracht.
- Draag altijd schone sportschoenen tijdens het gebruik.
- Houd kinderen en huisdieren op veilige afstand tijdens het gebruik.
- Zorg te allen tijde voor een goede balans bij het gebruik van het apparaat.
- Steek geen vingers of andere voorwerpen in bewegende onderdelen.

- Raadpleeg je arts voordat je met een trainingsprogramma begint, om te bepalen wat voor jou een geschikte frequentie, duur en intensiteit is op basis van je leeftijd en lichamelijke conditie. Stop direct met trainen bij misselijkheid, duizeligheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn op de borst, benauwdheid of enig ander ongemak.
- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik door één persoon tegelijk.
- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik en heeft een maximaal gebruikersgewicht van 150 kg.
- Houd minimaal 1-2 meter vrije ruimte achter het apparaat om ongelukken te voorkomen.
- Plaats het apparaat op een schone, vlakke ondergrond. Vermijd plaatsing buitenshuis of in de buurt van water.
- Houd de opslagruimte schoon, droog en vlak om schade aan het apparaat te voorkomen.
- Gebruik dit apparaat uitsluitend zoals bedoeld: voor indoor training door één persoon tegelijk.
- Gebruik het apparaat alleen in ruimtes met een omgevingstemperatuur tussen 0°C en 40°C. Bewaar het apparaat in ruimtes met een temperatuur tussen -10°C en 60°C.

MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 1-15)

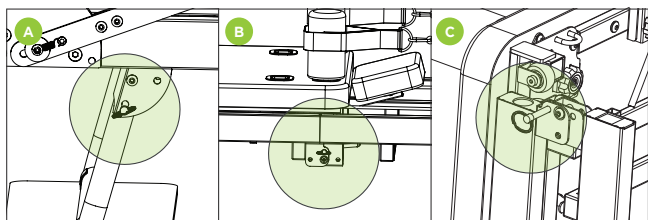
LET OP! De stand van de voetsteun is van groot belang. Om mogelijk letsel bij de gebruiker en schade aan het product te voorkomen, dient u ervoor te zorgen dat de voetsteun in de juiste stand staat en stevig tegen het springbord is geplaatst voordat u het springbord gaat gebruiken.

Ontbrekende onderdelen: Indien onderdelen lijken te ontbreken, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het apparaat zelf. Let op: bepaalde onderdelen, zoals bouten en schroeven, kunnen al vooraf op of in het toestel gemonteerd zijn.

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbusleutel volledig in de bout wordt gedrukt voordat er kracht op wordt uitgeoefend. Zo voorkom je dat de kop van de bout beschadigt of doordraait.

IN- EN UITKLAPPEN

LET OP! Plaats het apparaat in een droge ruimte en buiten het bereik van kinderen. Zorg ervoor dat het apparaat stabiel en stevig staat, zodat het niet op kinderen of dieren kan vallen.

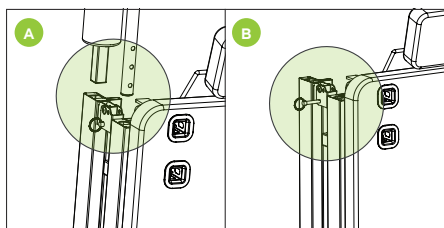


Inklappen

- Plaats de voetbeugel dicht tegen het frame. Trek de steunpennen aan beide zijden van de voor- en achterste standaard naar buiten (FIG. A).
- Til het frame op, klap het statief in en steek de steunpen erin om het te vergrendelen.
- Trek de verstelknop naar buiten en verwijder de katrolstangen aan beide zijden (FIG. B).
- Trek de vouwpennen die de twee zijden in het midden van het frame met elkaar verbinden naar buiten.
- Pak de opklapbare armsteun onder het paneel vast en til deze omhoog.
- Steek twee steunpennen in de zijdelingse gaten aan beide zijden om het stalen frame te vergrendelen (FIG. C).
- Plaats de katrolstang en de schouder in het opberggat.

Uitklappen

- Verwijder de twee stangen van de wielen en de schoudervullingen (FIG. A).
- Trek de twee zijvergrendelingen naar buiten en klap het frame open (FIG. B).



ONDERHOUD

Een veilig en effectief gebruik van dit apparaat is alleen mogelijk wanneer het correct is geïnstalleerd én goed wordt onderhouden. Je bent zelf verantwoordelijk voor regelmatig onderhoud. Versleten of beschadigde onderdelen moeten altijd worden vervangen vóórdat je het apparaat opnieuw gebruikt. Dit fitnessapparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik opslag binnenshuis. Langdurige blootstelling aan buitenomstandigheden of grote temperatuurschommelingen en luchtvochtigheid kunnen ernstige schade veroorzaken aan elektronische componenten en bewegende delen.

Dagelijks onderhoud

- Maak het apparaat na elke training schoon om zweet en vocht te verwijderen.
- Zorg ervoor dat het toestel stof- en vuilvrij blijft.

- Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen en houd het apparaat uit de buurt van overmatige vochtigheid.

Halfjaarlijks onderhoud

- Controleer en draai indien nodig alle bouten en moeren van bewegende onderdelen aan.
- Controleer de werking van alle bewegende delen. Breng indien nodig siliconenspray aan.

REINIGING

Regelmatige reiniging verlengt de levensduur van uw apparatuur aanzienlijk. Houd het apparaat stofvrij door het regelmatig schoon te maken. Preventief onderhoud verlengt niet alleen de levensduur van de apparatuur, maar helpt ook om mogelijk letsel te voorkomen.

Algemene reinigingsaanbevelingen

- Reinig het apparaat na elke trainingssessie.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel schoon te maken.
- Gebruik een zachte, schone doek met een mild reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil te verwijderen.

LET OP!

- Bewaar de apparatuur in een schone, droge omgeving, uit de buurt van directe warmtebronnen en waterbronnen.**
- Reparaties moeten worden uitgevoerd door een gekwalificeerde technicus, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.**
- Ga voor meer informatie naar: www.virtufit.com/faq**

TRAININGSRICHTLIJNEN

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer de hele training minstens twee, maar bij voorkeur drie keer per week uit en houd één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kan de trainingsintensiteit worden verhoogd tot bijvoorbeeld vier of vijf keer per week.

Warming-up

Het doel van een warming-up is dat het lichaam voorbereid wordt op een training en het verminderd de kans op blessures. Warm het lichaam op in twee tot vijf minuten voordat er met een cardio- of krachttraining begonnen wordt. Doe oefeningen die de hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: vlot lopen, joggen, jumping jacks, touwtje springen en rennen op de plaats.

Stretchen

Stretchen terwijl spieren warm zijn, is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling-down. Het vermindert de kans op blessures. Stretchoefeningen dienen gedurende 15 tot 30 seconden te worden vastgehouden.

Cooling-down

Het doel van de cooling-down is het lichaam aan het einde van de training terug te brengen naar de (bijna) normale ruststand. Een goede cooling-down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.

Oefeningen (FIG. A)

De oefeningen die u met dit apparaat kunt uitvoeren, zijn bedoeld om kracht, flexibiliteit, stabiliteit en houding te verbeteren door middel van gecontroleerde en bewuste bewegingen. Let goed op de juiste houding en een vloeiende uitvoering om het maximale uit elke oefening te halen. De oefenhoudingen vindt u aan het begin van deze handleiding als FIG. A op pagina 9.

GARANTIE

De garantie wordt verstrekt door de VirtuFit-distributeur in uw land en door de wederverkoper bij wie u het product hebt gekocht. Ga voor contactgegevens naar: www.virtufit.com.

Garantieclaims worden niet geaccepteerd als het defect is veroorzaakt door een van de volgende zaken:

- Onderhouds- en reparatiewerkzaamheden die niet zijn uitgevoerd door een officiële dealer.
- Onjuist gebruik, nalatigheid en/of slecht onderhoud.
- Het apparaat niet onderhouden volgens de instructies van de fabrikant.

VERVANGENDE ONDERDELEN

Wil je een vervangend onderdeel bestellen voor je VirtuFit-apparatuur? Raadpleeg dan eerst de informatie op de voorzijde van deze handleiding. Om je aanvraag zo efficiënt mogelijk te verwerken, verzoeken wij je vriendelijk om de volgende gegevens te vermelden bij contact met onze klantenservice:

- Het **modelnummer** en **serienummer** van het product.
- De **productnaam**.
- Het **onderdeelnummer** en een **duidelijke omschrijving** van het benodigde onderdeel (zoals vermeld in de onderdelenlijst en weergegeven in het exploded view gedeelte van deze handleiding).

Een complete en nauwkeurige aanvraag helpt ons om je sneller en beter van dienst te zijn.

AANVULLENDE INFORMATIE

Verantwoord afvoeren van verpakkingsmateriaal

Bij VirtuFit hechten we waarde aan duurzaamheid en milieuvriendelijkheid. Wij verzoeken je om het verpakkingsmateriaal van dit product te recyclen via een erkend inzamelpunt, conform de geldende nationale richtlijnen.

FABRIKANTVERKLARING

VirtuFit verklaart hierbij dat dit product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen:

- EN ISO 20957

Op basis hiervan is het product voorzien van een CE-markering.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nederland

INDEX

Sicherheitshinweise	18
Montageanleitung	18
Faltanleitung	18
Wartung	19
Reinigung	19
Trainingsrichtlinien	19
Garantie	20
Ersatzteile	20
Weitere Informationen unter	20
Erklärung des Herstellers	20

SICHERHEITSHINWEISE

⚠ ACHTUNG!

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen mit gesundheitlichen Problemen. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen. VirtuFit übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Geräts entstehen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und/oder benutzen.

- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass das Gerät vollständig zusammengebaut ist und alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal im Jahr mit Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, damit diese sich nicht in beweglichen Teilen verfängt.
- Stellen Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche auf und nehmen Sie es dort in Betrieb.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs in sicherer Entfernung.
- Achten Sie beim Bedienen dieses Geräts stets auf ein gutes Gleichgewicht.
- Stecken Sie keine Finger oder andere Gegenstände in bewegliche Teile.
- Achten Sie darauf, sich beim Auf- und Zusammenklappen des Produkts nicht die Finger einzuklemmen.
- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass die Befestigungsklammern für die Beine fest sitzen.
- Achten Sie darauf, sich beim Einstellen des Widerstands nicht

die Hände einzuklemmen.

- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung geeignete Häufigkeit, Dauer und Intensität festzulegen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden auftreten.
- Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung durch jeweils eine Person vorgesehen.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt und für ein maximales Benutzergewicht von 150 kg ausgelegt.
- Halten Sie hinter dem Gerät einen Abstand von 1–2 Metern ein, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Lagerbereich sauber, trocken und eben, um Schäden an den Geräten zu vermeiden.
- Verwenden Sie dieses Gerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck.
- Betreiben Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0 °C und 40 °C. Lagern Sie das Gerät in Umgebungen mit einer Temperatur zwischen -10 °C und 60 °C.

MONTAGEANLEITUNG (STEP 1-15)

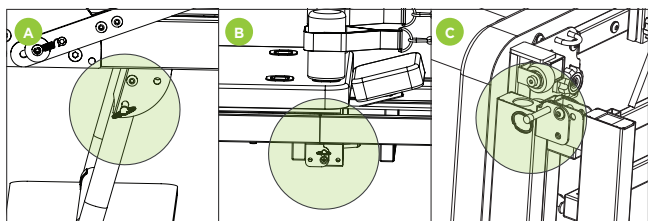
⚠ ACHTUNG! Die Position der Fußstütze ist sehr wichtig. Um mögliche Verletzungen des Benutzers und Schäden am Produkt zu vermeiden, stellen Sie bitte sicher, dass die Fußstütze vor der Benutzung des Sprungbretts korrekt und fest am Sprungbrett anliegt.

Fehlende Teile: Sollten Teile in der Verpackung fehlen, überprüfen Sie bitte sorgfältig den Styropor und das Gerät selbst. Einige Teile (Bolzen, Schrauben usw.) sind bereits am Gerät befestigt.

Sechskantschrauben: Achten Sie darauf, dass der Sechskantschlüssel fest auf die Schraube aufgesetzt ist, bevor Sie Kraft aufbringen. Dadurch wird verhindert, dass sich der Kopf der Sechskantschraube dreht.

FALTANLEITUNG

⚠ ACHTUNG! Stellen Sie das Gerät in einem trockenen Raum und außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Achten Sie darauf, dass das Gerät stabil und sicher steht, damit es nicht auf Kinder oder Tiere fallen kann.

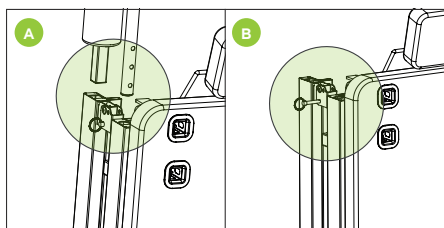


Zusammenklappen

- Befestigen Sie die Fußhalterung dicht am Rahmen. Ziehen Sie die Haltebolzen an beiden Seiten des vorderen und hinteren Ständers heraus (Abb. A).
- Heben Sie den Rahmen an, klappen Sie das Stativ zusammen und stecken Sie den Sicherungsstift ein, um es zu arretieren.
- Ziehen Sie den Einstellknopf heraus und entfernen Sie die Riemenstangen auf beiden Seiten (Abb. B).
- Ziehen Sie die Klappstifte heraus, die die beiden Seiten in der Mitte des Rahmens verbinden.
- Fassen Sie die klappbare Armlehne unterhalb der Verkleidung an und heben Sie sie nach oben.
- Stecken Sie zwei Stützzifte in die seitlichen Löcher auf beiden Seiten, um den Stahlrahmen zu arretieren (Abb. C).
- Stecken Sie die Riemenscheibenstange und die Halterung in die Aufbewahrungsöffnung.

Entfaltung

- Entfernen Sie die beiden Riemenstangen und die Schulterpolster (Abb. A).
- Ziehen Sie die beiden seitlichen Verriegelungen heraus und klappen Sie den Rahmen auf (Abb. B).



WARTUNG

Eine sichere und ordnungsgemäße Nutzung dieses Geräts ist nur möglich, wenn es korrekt installiert und ordnungsgemäß gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Abgenutzte oder beschädigte Teile müssen vor der weiteren Nutzung ausgetauscht werden. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch und die Aufbewahrung in Innenräumen bestimmt. Längere Einwirkung von Witterungseinflüssen oder Schwankungen bei Temperatur und Luftfeuchtigkeit können die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile erheblich beeinträchtigen.

Tägliche Wartung

- Wischen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß

und Feuchtigkeit zu entfernen.

- Stellen Sie sicher, dass das Gerät frei von Staub und Schmutz ist.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel und schützen Sie die Geräte vor übermäßiger Feuchtigkeit.

Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit beweglichen Teilen verbunden sind. Ziehen Sie sie bei Bedarf fest.
- Überprüfen Sie die Beweglichkeit aller beweglichen Teile und Komponenten. Tragen Sie bei Bedarf Silikonspray auf.

REINIGUNG

Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihrer Geräte erheblich. Halten Sie das Gerät staubfrei, indem Sie es regelmäßig reinigen. Vorbeugende Wartung verlängert nicht nur die Lebensdauer der Geräte, sondern hilft auch, mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Reinigen Sie das Bedienfeld mit einem trockenen Tuch.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit einem milden Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Verschmutzungen von zu entfernen.

ACHTUNG!

- **Bewahren Sie die Geräte in einer sauberen, trockenen Umgebung auf, fern von direkter Hitze und Wasserquellen.**
- **Reparaturen dürfen nur von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden, sofern der Lieferant oder Hersteller nichts anderes anordnet.**
- **Weitere Informationen finden Sie unter: www.virtufit.com/faq**

SCHULUNGSRICHTLINIEN

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Aufwärmen, das eigentliche Training und ein Abkühlen. Führen Sie das gesamte Trainingsprogramm mindestens zweimal, besser jedoch dreimal pro Woche durch und legen Sie zwischen den Trainingseinheiten einen Ruhetag ein. Nach einigen Monaten kann die Trainingsintensität gesteigert werden, beispielsweise auf vier- oder fünfmal pro Woche.

Aufwärmen

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärme deinen Körper zwei bis fünf Minuten lang auf, bevor du mit dem Ausdauer- oder Krafttraining beginnst. Führe Übungen durch, die die Herzfrequenz erhöhen und die zu trainierenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für solche Aktivitäten sind Laufen, Joggen, Hampelmannsprünge, Seilspringen und Laufen auf der Stelle.

Dehnen

Das Dehnen bei erwärmten Muskeln ist nach einem guten Aufwärmen und Abkühlen sehr wichtig. Es verringert das Verletzungsrisiko. Dehnübungen sollten 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden.

Abkühlphase

Ein richtiges Abkühlen hilft deinem Körper, sicher in den Ruhezustand zurückzukehren, und fördert die Erholung. Verringere nach dem Training allmählich die Intensität, um deine Herzfrequenz zu senken und Schwindel oder Muskelkater vorzubeugen.

Übungen (Abb. A)

Die Übungen, die Sie mit diesem Gerät durchführen können, sind darauf ausgelegt, durch kontrollierte und achtsame Bewegungen Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Körperhaltung zu verbessern. Achten Sie auf die richtige Körperhaltung und eine flüssige Ausführung, um den Nutzen jeder Übung zu maximieren. Die Übungspositionen finden Sie am Anfang dieser Anleitung als Abb. A auf Seite 9.

GARANTIE

Die Garantie wird vom VirtuFit-Vertriebspartner in Ihrem Land gewährt sowie durch den Händler, bei dem Sie das Produkt erworben haben. Für Kontakt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.virtufit.com/en/dealers/

Gewährleistungsansprüche werden nicht anerkannt, wenn der Mangel auf eine der folgenden Ursachen zurückzuführen ist:

- Wartungs- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem offiziellen-Händler durchgeführt wurden.
- Unsachgemäße Verwendung, Fahrlässigkeit und/oder mangelhafte Wartung.
- Die Nichtbeachtung der Wartungsanweisungen des Herstellers.

ERSATZTEILE

Um Ersatzteile für Ihr VirtuFit-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Informationen auf der Titelseite dieses Handbuchs. Damit wir Ihnen bestmöglich helfen können, bitten wir Sie, bei der Kontaktaufnahme mit unserem Support-Team folgende Angaben zu machen:

- Die **Modellnummer** und die **Seriennummer** des Produkts.
- Der **Produktname**.
- Die **Artikelnummer** und eine genaue **Beschreibung** der benötigten Teile (wie in der **Teileliste** aufgeführt und in der **Explosionszeichnung** in diesem Handbuch dargestellt).

Wenn Sie uns genaue Angaben machen, können wir Ihre Anfrage schnell und effizient bearbeiten.

WEITERE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

Wir bei VirtuFit setzen uns dafür ein, die Umweltbelastung zu verringern. Wir bitten Sie, alle Verpackungsmaterialien gemäß den nationalen Initiativen zur Abfallvermeidung über die dafür vorgesehenen Recyclingstellen zu entsorgen.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

VirtuFit erklärt hiermit, dass dieses Produkt den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- EN ISO 20957

Daher ist das Produkt CE-zertifiziert.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Niederlande

INDEX

Consignes de sécurité	21
Notice de montage	21
Instructions de pliage	21
Maintenance	22
Nettoyage	22
Directives de formation	22
La garantie	23
Pièces de rechange	23
Pour plus d'informations	23
Déclaration du fabricant	23

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes souffrant de problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. Virtufit décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil. Veuillez lire attentivement ce manuel avant de monter et/ou d'utiliser l'appareil.

- Assurez-vous que l'équipement est entièrement monté et que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant utilisation.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an à l'aide d'un spray à base de silicone.
- Évitez de porter des vêtements amples afin d'éviter qu'ils ne se coincent dans les pièces en mouvement.
- Placez et utilisez l'équipement sur une surface stable et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez les équipements.
- Veillez à ce que les enfants et les animaux domestiques restent à une distance de sécurité pendant l'utilisation.
- Veillez à garder votre équilibre à tout moment lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne mettez pas les doigts ni aucun autre objet dans les pièces en mouvement.
- Veillez à ne pas vous coincer les doigts lorsque vous pliez ou dépliez le produit.
- Assurez-vous que les clips de fixation des pieds sont bien serrés avant utilisation.
- Veillez à ne pas vous coincer les mains lorsque vous réglez la résistance.

- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice physique afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité qui vous conviennent en fonction de votre âge et de votre condition physique. Cessez immédiatement l'activité si vous ressentez des nausées, des vertiges, des évanouissements, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une sensation d'oppression ou tout autre malaise.
- Cet équipement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet appareil est destiné exclusivement à un usage domestique et supporte un poids maximal de 150 kg.
- Prévoyez un espace libre de 1 à 2 mètres derrière l'équipement afin d'éviter tout accident.
- Placez l'appareil sur une surface propre et plane. Évitez de le placer à l'extérieur ou à proximité d'une source d'eau.
- Veillez à ce que la zone de stockage soit propre, sèche et plane afin d'éviter d'endommager le matériel.
- Utilisez cet équipement exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- N'utilisez l'appareil que dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0 °C et 40 °C. Stockez l'appareil dans des environnements où la température est comprise entre -10 °C et 60 °C.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (STEP 1-15)

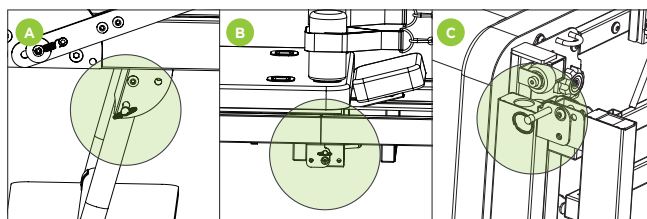
ATTENTION ! La position de la barre d'appui est très importante. Afin d'éviter tout risque de blessure pour l'utilisateur et tout dommage au produit, veuillez vous assurer que la barre d'appui est correctement positionnée et bien calée contre la planche de saut avant d'utiliser celle-ci.

Pièces manquantes : si certaines pièces ne se trouvent pas dans l'emballage, vérifiez soigneusement la mousse de polystyrène et l'appareil lui-même. Certaines pièces (boulons, vis, etc.) sont déjà fixées à l'appareil.

Vis à tête hexagonale : assurez-vous que la clé hexagonale est bien enfoncée dans la vis avant d'exercer une force. Cela empêchera la tête de la vis de tourner.

INSTRUCTIONS DE PLIAGE

ATTENTION ! Placez l'appareil dans une pièce sèche et hors de portée des enfants. Assurez-vous que l'appareil est stable et bien fixé afin qu'il ne puisse pas tomber sur des enfants ou des animaux.

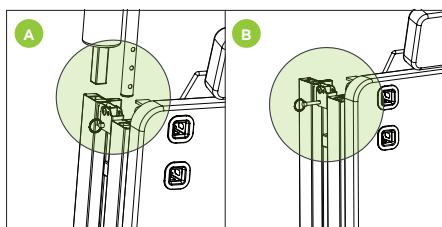


Pliage

- Placez le support de pied près du cadre. Retirez les goupilles de fixation situées de chaque côté des béquilles avant et arrière (FIG. A).
- Soulevez le cadre, repliez le trépied et insérez la goupille de verrouillage pour le bloquer.
- Tirez sur le bouton de réglage et retirez les tiges de poulie des deux côtés (FIG. B).
- Retirez les goupilles de pliage qui relient les deux côtés au milieu du cadre.
- Saisissez l'accoudoir rabattable situé sous le panneau et soulevez-le.
- Insérez deux goupilles de fixation dans les trous latéraux situés de chaque côté pour verrouiller le cadre en acier (FIG. C).
- Placez la tige de la poulie et son épaulement dans le logement prévu à cet effet.

Se dérouler

- Retirez les deux tiges de poulie et les épaulements (FIG. A).
- Tirez sur les deux loquets latéraux et dépliez le cadre (FIG. B).



ENTRETIEN

L'utilisation sûre et efficace de cet appareil n'est possible que s'il est correctement installé et entretenu. Il vous incombe de veiller à ce que l'appareil fasse l'objet d'un entretien régulier. Toute pièce usée ou endommagée doit être remplacée avant de reprendre l'utilisation de l'appareil. Cet équipement est destiné exclusivement à une utilisation et à un stockage en intérieur. Une exposition prolongée aux conditions extérieures ou aux variations de température et d'humidité peut nuire gravement aux composants électriques et aux pièces mobiles.

Entretien quotidien

- Essuyez l'appareil après chaque utilisation pour éliminer la sueur et l'humidité.
- Assurez-vous que l'équipement est exempt de poussière et de

saleté.

- Évitez d'utiliser des produits nettoyants agressifs et protégez l'équipement de toute humidité excessive.

Entretien semestriel

- Vérifiez tous les boulons et écrous reliés aux pièces mobiles. Resserrez-les si nécessaire.
- Vérifiez le bon fonctionnement de toutes les pièces mobiles et de tous les composants. Appliquez un spray au silicone si nécessaire.

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier prolonge considérablement la durée de vie de votre équipement. Veillez à ce que l'appareil reste exempt de poussière en le nettoyant régulièrement. L'entretien préventif permet non seulement de prolonger la durée de vie de l'équipement, mais aussi d'éviter tout risque de blessure.

Recommandations générales en matière de nettoyage

- Nettoyez l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Nettoyez le panneau de commande à l'aide d'un chiffon sec.
- Utilisez un chiffon doux et propre imprégné d'un détergent doux pour éliminer les taches tenaces d'eau et la saleté.

ATTENTION !

- Rangez le matériel dans un endroit propre et sec, à l'abri de la chaleur directe et de toute source d'humidité.**
- Les réparations doivent être effectuées par un technicien qualifié, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.**
- Pour plus d'informations, rendez-vous sur: www.virtufit.com/faq**

DIRECTIVES RELATIVES À LA FORMATION

Un programme d'entraînement efficace comprend un échauffement, la séance d'entraînement proprement dite et un retour au calme. Effectuez l'intégralité du programme au moins deux fois, mais de préférence trois fois par semaine, en prévoyant un jour de repos entre chaque séance. Au bout de quelques mois, vous pouvez augmenter l'intensité de l'entraînement, par exemple en passant à quatre ou cinq fois par semaine.

Échauffement

L'échauffement a pour but de préparer le corps à l'entraînement et de réduire les risques de blessure. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant de commencer une séance de cardio ou de musculation. Pratiquez des exercices qui accélèrent le rythme cardiaque et échauffent les muscles sollicités. Parmi ces activités, on peut citer la course à pied, le jogging, les sauts avec écart, la corde à sauter et la course sur place.

Étirements

Il est très important de s'étirer lorsque les muscles sont échauffés, après un bon échauffement et une bonne récupération. Cela permet de réduire le risque de blessure. Les étirements doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes.

Récupération

Une bonne phase de récupération aide votre corps à revenir en toute sécurité à l'état de repos et favorise la récupération. Après l'effort, réduisez progressivement l'intensité de votre activité afin de faire baisser votre fréquence cardiaque et d'éviter les vertiges ou les courbatures.

Exercices (FIG. A)

Les exercices que vous pouvez réaliser avec cet équipement sont conçus pour améliorer la force, la souplesse, la stabilité et la posture grâce à des mouvements contrôlés et conscients. Veillez à adopter un bon alignement et à effectuer les mouvements en douceur afin de tirer le meilleur parti de chaque exercice. Les positions d'exercice sont présentées au début de ce manuel, à la figure A, page 9.

GARANTIE

La garantie est assurée par le distributeur VirtuFit de votre pays ainsi que par le revendeur auprès duquel vous avez acheté le produit. Pour nous contacter. Pour plus d'informations, rendez-vous sur : www.virtufit.com/en/dealers/

Les demandes de garantie ne sont pas acceptées si le défaut est dû à l'un des comme suit:

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire officiel d'.
- Une utilisation inappropriée, une négligence et/ou un mauvais entretien.
- Le non-respect des instructions d'entretien du fabricant.

PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange pour votre équipement VirtuFit, veuillez vous reporter aux informations figurant sur la couverture de ce manuel. Afin de pouvoir vous aider au mieux, nous vous prions de bien vouloir fournir les informations suivantes lorsque vous contactez notre service d'assistance :

- **Le numéro de modèle et le numéro de série** du produit.
- **Le nom du produit.**
- **La référence** et une **description** précise de la ou des pièces requises (telles qu'elles figurent dans la **liste des pièces** et dans la **vue éclatée** de ce manuel).

En nous fournissant des informations précises, vous nous aiderez à traiter votre demande rapidement et efficacement.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

Chez VirtuFit, nous nous engageons à réduire notre impact sur l'environnement. Nous vous invitons à recycler tous les matériaux d'emballage dans les centres de recyclage prévus à cet effet, conformément aux initiatives nationales de réduction des déchets.

DÉCLARATION DU FABRICANT

VirtuFit déclare par la présente que ce produit est conforme aux normes et directives suivantes :

- EN ISO 20957

Le produit est donc certifié CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Les Pays-Bas

INDICE

Istruzioni di sicurezza	24
Istruzioni di montaggio	24
Istruzioni per l'assemblaggio	24
Manutenzione	25
Pulizia	25
Linee guida per la formazione	25
Garanzia	26
Ricambi	26
Ulteriori informazioni:	26
Dichiarazione del produttore	26

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

Consultare il proprio medico prima di iniziare l'allenamento. Ciò è particolarmente importante per le persone con problemi di salute. Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura. VirtuFit non si assume alcuna responsabilità per lesioni o danni materiali derivanti dall'uso di questa attrezzatura. Leggere attentamente il presente manuale prima di montare e/o utilizzare l'attrezzatura.

- Prima dell'uso, assicurarsi che l'attrezzatura sia completamente assemblata e che tutti i dadi e i bulloni siano ben serrati.
- Lubrificare tutte le parti mobili una volta all'anno utilizzando uno spray al silicone.
- Si raccomanda di non indossare indumenti larghi per evitare che rimangano impigliati nelle parti in movimento.
- Posizionare e utilizzare l'attrezzatura su una superficie stabile e piana.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica pulite quando si utilizzano gli attrezzi.
- Durante l'uso, tenere bambini e animali domestici a debita distanza.
- Durante l'utilizzo di questa attrezzatura, mantenere sempre un corretto equilibrio.
- Non inserire le dita o altri oggetti nelle parti in movimento.
- Fare attenzione a non schiacciarsi le dita durante l'apertura o la chiusura del prodotto.
- Assicurarsi che i fermagli di bloccaggio delle gambe siano ben fissati prima dell'uso.
- Fai attenzione a non schiacciarti le mani mentre regoli la resistenza.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico per stabilire la frequenza, la durata e l'intensità adeguate in base all'età e alle condizioni fisiche. Interrompere immediatamente l'attività se si avvertono nausea, vertigini, svenimenti, mal di testa, dolore al petto, senso di oppressione o qualsiasi altro fastidio.
- L'attrezzatura è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Questo attrezzo è destinato esclusivamente all'uso domestico e può sostenere un peso massimo di 150 kg.
- Lasciare uno spazio libero di 1-2 metri dietro l'attrezzatura per evitare incidenti.
- Posizionare l'apparecchio su una superficie pulita e piana. Evitare di collocare l'apparecchio all'aperto o in prossimità di fonti d'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio pulita, asciutta e in piano per evitare danni alle attrezzature.
- Utilizzare questa attrezzatura esclusivamente per lo scopo previsto.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con una temperatura ambiente compresa tra 0 °C e 40 °C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con una temperatura compresa tra -10 °C e 60 °C.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (STEP 1-15)

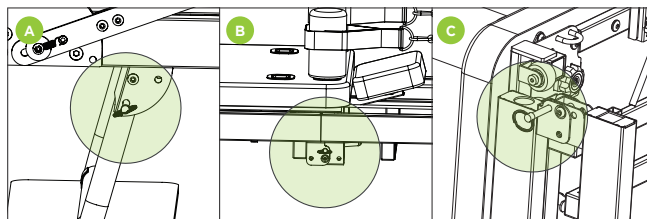
ATTENZIONE! La posizione della barra poggiapiedi è molto importante. Per evitare possibili lesioni all'utente e danni al prodotto, assicurarsi che la barra poggiapiedi sia posizionata correttamente e ben salda contro la tavola da salto prima di utilizzarla.

Parti mancanti: se nell'imballaggio mancano delle parti, controllare attentamente il polistirolo espanso e l'apparecchio stesso. Alcune parti (bulloni, viti, ecc.) sono già fissate all'unità.

Bulloni a testa esagonale: assicurarsi che la chiave esagonale sia ben inserita nel bullone prima di applicare la forza. In questo modo si eviterà che la testa del bullone ruoti.

ISTRUZIONI PER L'APPIATTIMENTO

ATTENZIONE! Tenere l'apparecchio in un locale asciutto e fuori dalla portata dei bambini. Assicurarsi che l'apparecchio sia stabile e ben fissato, in modo che non possa cadere su bambini o animali.

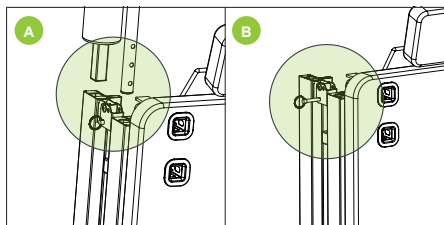


Pieghevole

- Posizionare la staffa del piedino a ridosso del telaio. Estrarre i perni di supporto su entrambi i lati del cavalletto anteriore e posteriore (FIG. A).
- Sollevare il telaio, ripiegare il treppiede e inserire il perno di bloccaggio per fissarlo.
- Estrarre la manopola regolabile e rimuovere le aste delle pulegge su entrambi i lati (FIG. B).
- Estrarre i perni pieghevoli che collegano i due lati al centro del telaio.
- Afferrare il bracciolo ribaltabile sotto il pannello e sollevarlo verso l'alto.
- Inserire due perni di fissaggio nei fori laterali su entrambi i lati per bloccare il telaio in acciaio (FIG. C).
- Inserire l'asta della puleggia e la spalla nell'apposito vano.

Si sta svolgendo

- Rimuovere le due aste delle pulegge e le spalline (FIG. A).
- Sganciare i due fermi laterali e aprire il telaio (FIG. B).



MANUTENZIONE

L'uso sicuro ed efficace di questo apparecchio è possibile solo se installato correttamente e sottoposto a una manutenzione adeguata. È responsabilità dell'utente assicurarsi che l'apparecchio venga sottoposto a manutenzione periodica. Eventuali parti usurate o danneggiate devono essere sostituite prima di riprendere l'uso. Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'uso e alla conservazione in ambienti interni. L'esposizione prolungata alle condizioni atmosferiche esterne o alle variazioni di temperatura e umidità può compromettere gravemente il funzionamento dei componenti elettrici e delle parti mobili.

Manutenzione quotidiana

- Pulire l'attrezzo dopo ogni utilizzo per rimuovere il sudore e l'umidità.
- Assicurarsi che l'attrezzatura sia priva di polvere e sporcizia.
- Evita di utilizzare detergenti aggressivi e tieni l'attrezzatura

al riparo dall'umidità eccessiva.

Manutenzione semestrale

- Controllare tutti i bulloni e i dadi collegati alle parti mobili. Se necessario, serrarli.
- Controllare il funzionamento di tutte le parti mobili e dei componenti. Se necessario, applicare uno spray al silicone.

PULIZIA

Una pulizia regolare prolunga notevolmente la durata delle vostre attrezzature. Tenete l'apparecchio libero dalla polvere pulendolo frequentemente. La manutenzione preventiva non solo prolunga la durata delle attrezzature, ma aiuta anche a evitare potenziali infortuni.

Consigli generali per la pulizia

- Pulire l'attrezzo dopo ogni sessione di allenamento.
- Utilizza un panno asciutto per pulire il pannello di controllo.
- Per rimuovere le macchie ostinate e lo sporco dall', utilizzare un panno morbido e pulito con un detergente delicato.

ATTENZIONE!

- **Conservare l'attrezzatura in un ambiente pulito e asciutto, lontano da fonti dirette di calore e umidità.**
- **Le riparazioni devono essere eseguite da un tecnico qualificato, salvo diversa indicazione da parte del fornitore o del produttore.**
- **Per ulteriori informazioni, visita il sito: www.virtufit.com/faq**

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

Un programma di allenamento efficace comprende un riscaldamento, la sessione di allenamento vera e propria e un defaticamento. Esegui il programma completo almeno due volte, ma preferibilmente tre volte alla settimana, e inserisci un giorno di riposo tra una sessione e l'altra. Dopo alcuni mesi, è possibile aumentare l'intensità dell'allenamento, ad esempio portandola a quattro o cinque volte alla settimana.

Riscaldamento

Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'allenamento e ridurre il rischio di infortuni. Riscaldati per due-cinque minuti prima di iniziare una sessione di allenamento cardiovascolare o di potenziamento muscolare. Esegui esercizi che aumentino la frequenza cardiaca e riscaldino i muscoli coinvolti. Esempi di questo tipo di attività sono la corsa, il jogging, il jumping jack, il salto con la corda e la corsa sul posto.

Stretching

Fare stretching quando i muscoli sono caldi è molto importante dopo un buon riscaldamento e un defaticamento. Riduce il rischio di infortuni. Gli esercizi di stretching dovrebbero essere mantenuti per 15-30 secondi.

Defaticamento

Un defaticamento adeguato aiuta il corpo a tornare in modo sicuro allo stato di riposo e favorisce il recupero. Dopo l'allenamento, riduci gradualmente l'intensità per abbassare la frequenza cardiaca ed evitare capogiri o indolenzimenti muscolari.

Esercizi (FIG. A)

Gli esercizi che è possibile eseguire con questa attrezzatura sono pensati per migliorare la forza, la flessibilità, la stabilità e la postura attraverso movimenti controllati e consapevoli. Concentrati sul corretto allineamento e sull'esecuzione fluida per ottenere il massimo beneficio da ogni esercizio. Le posizioni degli esercizi sono illustrate all'inizio di questo manuale nella FIG. A a pagina 9.

GARANZIA

La garanzia è fornita dal distributore VirtuFit del proprio Paese e dal rivenditore presso il quale hai acquistato il prodotto. Per i contatti Per ulteriori informazioni, visita il sito: www.virtuFit.com/en/dealers/

Non si accettano richieste di intervento in garanzia qualora il difetto sia causato da uno dei seguenti:

- Interventi di manutenzione e riparazione non eseguiti da un concessionario ufficiale.
- Uso improprio, negligenza e/o scarsa manutenzione.
- Mancata manutenzione dell'apparecchio secondo le istruzioni del produttore.

RICAMBI

Per richiedere pezzi di ricambio per la vostra attrezzatura VirtuFit, vi invitiamo a consultare le informazioni riportate sulla copertina del presente manuale. Al fine di assistervi in modo efficiente, vi chiediamo gentilmente di fornire i seguenti dati quando contattate il nostro team di assistenza:

- Il **numero di modello** e il **numero di serie** del prodotto.
- Il **nome del prodotto**.
- Il **codice articolo** e una **descrizione** chiara dei componenti richiesti (come indicato nella **lista dei componenti** e illustrato nella sezione **con la vista esplosa** del presente manuale).

Fornirci informazioni precise ci consentirà di evadere la tua richiesta in modo rapido ed efficiente.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Smaltimento responsabile degli imballaggi

Noi di VirtuFit ci impegniamo a ridurre il nostro impatto ambientale. Vi invitiamo a riciclare tutti i materiali di imballaggio presso i centri di raccolta previsti, in linea con le iniziative nazionali di riduzione dei rifiuti.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

VirtuFit dichiara che il presente prodotto è conforme alle seguenti norme e direttive:

- EN ISO 20957

Di conseguenza, il prodotto è certificato CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	03
Instrucciones de montaje	03
Instrucciones de montaje	12
Mantenimiento	13
Limpieza	13
Directrices de formación	13
Garantía	13
Piezas de recambio	14
Más información:	14
Declaración del fabricante	14

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡ATENCIÓN!

Consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio. Esto es especialmente importante para las personas con problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. VirtuFit no se hace responsable de las lesiones o los daños materiales que puedan derivarse del uso de este equipo. Lea atentamente este manual antes de montar y/o utilizar el equipo.

- Asegúrese de que el equipo esté completamente montado y de que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados antes de utilizarlo.
- Lubrique todas las piezas móviles una vez al año con spray de silicona.
- Evita llevar ropa holgada para que no se enganche en las piezas móviles.
- Coloca y utiliza el equipo sobre una superficie estable y nivelada.
- Utiliza siempre calzado deportivo limpio cuando utilices el equipamiento.
- Mantenga a los niños y a las mascotas a una distancia segura mientras se utiliza el aparato.
- Mantenga el equilibrio en todo momento mientras maneja este equipo.
- No introduzca los dedos ni otros objetos en ninguna pieza móvil.
- Ten cuidado de no pillarte los dedos al plegar o desplegar el producto.
- Asegúrese de que los clips de sujeción de las patas estén bien fijados antes de utilizarlo.
- Ten cuidado de no pillarte las manos al ajustar la resistencia.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio para determinar la frecuencia, la duración y la

intensidad adecuadas en función de su edad y su estado físico. Interrumpa el ejercicio inmediatamente si experimenta náuseas, mareos, desmayos, dolor de cabeza, dolor o opresión en el pecho, o cualquier otra molestia.

- El equipo está diseñado para que lo utilice una sola persona a la vez.
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso doméstico y soporta un peso máximo de 150 kg.
- Deje un espacio libre de entre 1 y 2 metros detrás del equipo para evitar accidentes.
- Coloca el equipo sobre una superficie limpia y plana. Evita colocar este equipo al aire libre o cerca del agua.
- Mantenga el área de almacenamiento limpia, seca y nivelada para evitar daños en el equipo.
- Utilice este equipo exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente comprendida entre 0 °C y 40 °C. Almacene el equipo en entornos con una temperatura comprendida entre -10 °C y 60 °C.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (STEP 1-15)

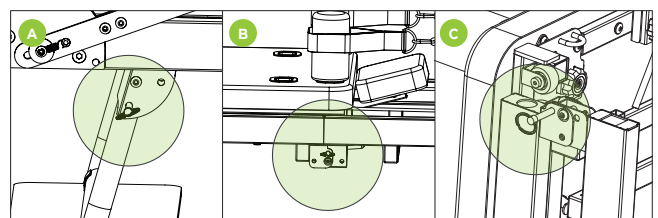
¡ATENCIÓN! La posición de la barra de apoyo para los pies es muy importante. Para evitar posibles lesiones al usuario y daños en el producto, asegúrese de que la barra de apoyo esté colocada en la posición correcta y bien fijada a la tabla de salto antes de utilizarla.

Piezas que faltan: Si falta alguna pieza en el embalaje, compruebe con atención la espuma de poliestireno y el propio aparato. Algunas piezas (tornillos, pernos, etc.) ya vienen fijadas a la unidad.

Tornillos de cabeza hexagonal: Asegúrate de que la llave hexagonal esté bien encajada en el tornillo antes de aplicar fuerza. Así evitarás que la cabeza del tornillo gire.

INSTRUCCIONES DE PLEGADO

¡ATENCIÓN! Mantenga el aparato en una habitación seca y fuera del alcance de los niños. Asegúrese de que el aparato esté bien fijado y estable para que no pueda caer sobre niños o animales.

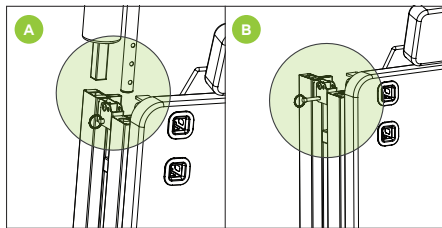


Plegable

- Coloca el soporte del pie lo más cerca posible del bastidor. Extrae los pasadores de sujeción situados a ambos lados del soporte delantero y trasero (FIG. A).
- Levanta el bastidor, pliega el trípode e inserta el pasador de sujeción para bloquearlo.
- Tire del mando ajustable y extraiga las varillas de la polea de ambos lados (FIG. B).
- Saca los pasadores plegables que unen los dos lados en el centro del marco.
- Sujete el reposabrazos abatible situado debajo del panel y levántelo hacia arriba.
- Inserte dos pasadores de sujeción en los orificios laterales de ambos lados para fijar el bastidor de acero (FIG. C).
- Introduce la varilla de la polea y el soporte en el orificio de almacenamiento.

A medida que se desarrolla

- Retira las dos varillas de las poleas y las hombreras (FIG. A).
- Tira de los dos pestillos laterales y despliega el armazón (FIG. B).



MANTENIMIENTO

El uso seguro y eficaz de este aparato solo es posible si se instala y se mantiene correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que el aparato se someta a un mantenimiento periódico. Cualquier pieza desgastada o dañada debe sustituirse antes de volver a utilizar el aparato. Este equipo está diseñado exclusivamente para su uso y almacenamiento en interiores. La exposición prolongada a las condiciones exteriores o a las fluctuaciones de temperatura y humedad puede afectar gravemente a los componentes eléctricos y a las piezas móviles.

Mantenimiento diario

- Limpia el aparato después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad.
- Asegúrese de que el equipo esté libre de polvo y suciedad.
- Evita el uso de productos de limpieza agresivos y mantén el equipo alejado de la humedad excesiva.

Mantenimiento semestral

- Revisa todos los tornillos y tuercas conectados a las piezas móviles. Apriétalos si es necesario.
- Comprueba el movimiento de todas las piezas y componentes móviles. Aplica spray de silicona si es necesario.

LIMPIEZA

Una limpieza regular alarga considerablemente la vida útil de su equipo. Mantenga el aparato libre de polvo limpiándolo con frecuencia. El mantenimiento preventivo no solo prolonga la vida útil del equipo, sino que también ayuda a evitar posibles lesiones.

Recomendaciones generales de limpieza

- Limpia el aparato después de cada sesión de entrenamiento.
- Limpia el panel de control con un paño seco.
- Utiliza un paño suave y limpio con un detergente suave para eliminar las manchas y la suciedad difíciles de.

¡PRECAUCIÓN!

- **Guarde el equipo en un lugar limpio y seco, lejos de fuentes directas de calor y agua.**
- **Las reparaciones deben ser realizadas por un técnico cualificado, salvo que el proveedor o el fabricante indiquen lo contrario.**
- **Para obtener información más detallada, visite: www.virtufit.com/faq**

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

Un programa de entrenamiento eficaz incluye un calentamiento, la sesión de entrenamiento propiamente dicha y un enfriamiento. Realiza el programa de entrenamiento completo al menos dos veces, pero preferiblemente tres veces por semana, y deja un día de descanso entre sesiones. Al cabo de unos meses, se puede aumentar la intensidad del entrenamiento, por ejemplo, a cuatro o cinco veces por semana.

Calentamiento

El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el entrenamiento y reducir el riesgo de lesiones. Calienta el cuerpo durante dos a cinco minutos antes de comenzar una sesión de cardio o de entrenamiento de fuerza. Realiza ejercicios que aumenten la frecuencia cardíaca y calienten los músculos que vas a trabajar. Algunos ejemplos de este tipo de actividades son correr, trotar, hacer saltos de tijera, saltar a la comba y correr sin moverse del sitio.

Estiramientos

Es muy importante estirar cuando los músculos están calientes, después de un buen calentamiento y un buen enfriamiento. Esto reduce el riesgo de lesiones. Los ejercicios de estiramiento deben mantenerse durante 15-30 segundos.

Enfriamiento

Un buen enfriamiento ayuda al cuerpo a volver al estado de reposo de forma segura y favorece la recuperación. Después de hacer ejercicio, reduce gradualmente la intensidad para bajar la frecuencia cardíaca y evitar mareos o agujetas.

Ejercicios (FIG. A)

Los ejercicios que puede realizar con este equipo están diseñados para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la estabilidad y la postura mediante movimientos controlados y conscientes. Concéntrese en mantener una alineación correcta y en realizar los movimientos con fluidez para aprovechar al máximo los beneficios de cada ejercicio. Las posiciones de los ejercicios se pueden consultar al principio de este manual, en la FIG. A de la página 9.

GARANTÍA

La garantía la ofrece el distribuidor de VirtuFit en tu país y por el distribuidor al que le compraste el producto. Para contactar para más información, visite: www.virtufit.com/en/dealers/

No se aceptarán reclamaciones de garantía si el defecto ha sido causado por cualquiera de lo siguiente:

- Trabajos de mantenimiento y reparación no realizados por un concesionario oficial de.
- Uso inadecuado, negligencia y/o mantenimiento deficiente.
- No realizar el mantenimiento del electrodoméstico de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

PIEZAS DE RECAMBIO

Para solicitar piezas de repuesto para su equipo VirtuFit, consulte la información que figura en la portada de este manual. Con el fin de atenderle de forma eficaz, le rogamos que facilite los siguientes datos cuando se ponga en contacto con nuestro equipo de asistencia:

- **El número de modelo y el número de serie** del producto.
- **El nombre del producto.**
- **El número de referencia** y una **descripción** clara de las piezas necesarias (tal y como figuran en la **lista de piezas** y se muestran en la sección **de vistas desmontadas** de este manual).

Si nos facilitas información precisa, podremos tramitar tu solicitud de forma rápida y eficaz.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases

En VirtuFit, nos comprometemos a reducir nuestro impacto medioambiental. Te rogamos que recicles todos los materiales de embalaje en los puntos de recogida designados, de acuerdo con las iniciativas nacionales de reducción de residuos.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

VirtuFit declara por la presente que este producto cumple con las siguientes normas y directivas:

- EN ISO 20957

Por lo tanto, el producto cuenta con la certificación CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Países Bajos

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	30
Návod k montáži	30
Návod na složení	30
Údržba	31
Čištění	31
Pokyny k výcviku	31
Záruka	32
Náhradní díly	32
Další informace:	32
Prohlášení výrobce	32

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ POZOR!

Než začnete cvičit, poradte se se svým lékařem. To platí zejména pro osoby se zdravotními potížemi. Před použitím zařízení si prosím přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku vzniklé v důsledku používání tohoto zařízení. Před montáží a/nebo používáním zařízení si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení kompletně smontováno a že jsou všechny matice a šrouby pevně utaženy.
- Všechny pohyblivé části jednou ročně promazávejte silikonovým sprejem.
- Nenoste volný oděv, aby se nezachytil v pohyblivých částech.
- Zařízení umístěte a používejte na pevném a rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
- Při práci s tímto zařízením udržujte vždy správnou rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do žádných pohyblivých částí.
- Při skládání nebo rozkládání výrobku dávejte pozor, abyste si nezachytili prsty.
- Před použitím se ujistěte, že jsou zajišťovací spony nohou pevně utažené.
- Při nastavování odporu dávejte pozor, abyste si nezachytili ruce.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem, aby na základě vašeho věku a fyzické kondice určil vhodnou frekvenci, délku trvání a intenzitu cvičení. Cvičení okamžitě přerušete, pokud se u vás objeví nevolnost, závratě, mdloby, bolesti hlavy, bolesti na hrudi, tlak na hrudi nebo jakékoli

jiné nepříjemné pocity.

- Zařízení je určeno k používání vždy pouze jednou osobou.
- Tento přístroj je určen výhradně pro domácí použití a je určen pro uživatele s maximální hmotností 150 kg.
- Za zařízením ponechte volný prostor o šířce 1–2 metry, aby se předešlo nehodám.
- Zařízení umístěte na čistý a rovný povrch. Nevystavujte zařízení povětrnostním vlivům ani jej neumísťujte do blízkosti vody.
- Skladovací prostor udržujte v čistotě, suchu a na rovném povrchu, aby nedošlo k poškození zařízení.
- Toto zařízení používejte výhradně k účelu, ke kterému je určeno.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s teplotou vzduchu v rozmezí 0 °C až 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou v rozmezí -10 °C až 60 °C.

NÁVOD K MONTÁŽI (STEP 1-15)

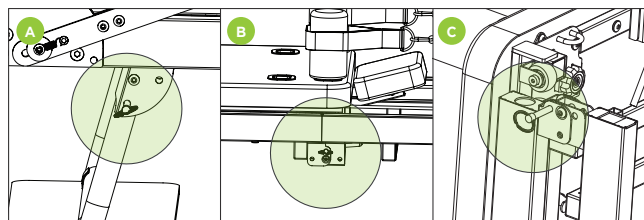
POZOR! Poloha opěrky pro nohy je velmi důležitá. Abyste předešli možnému zranění uživatele a poškození výrobku, ujistěte se prosím před použitím skákací desky, že je opěrka pro nohy správně nastavena a pevně přiléhá ke skákací desce.

Chybějící součásti: Pokud v balení nějaké součásti chybí, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou výplň a samotný spotřebič. Některé součásti (šrouby, vruty atd.) jsou již k přístroji připevněny.

Šrouby s šestihrannou hlavou: Před vyvinutím síly se ujistěte, že je šestihranný klíč správně nasazen na šroub. Tím zabráníte otáčení hlavy šroubu.

NÁVOD K SKLÁDÁNÍ

POZOR! Spotřebič uchovávejte v suché místnosti a mimo dosah dětí. Dbejte na to, aby byl spotřebič stabilní a pevně upevněný, aby nemohl spadnout na děti nebo zvířata.



Skládání

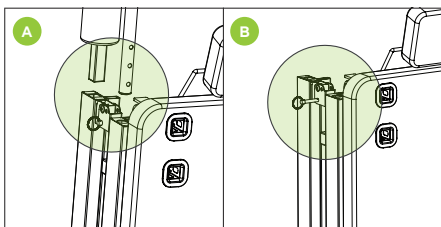
- Umístěte držák nohy těsně k rámu. Vytáhněte opěrné kolíky na obou stranách přední a zadní podpěry (OBR. A).
- Zvedněte rám, sklopte stativ a zasuňte zajišťovací kolík, aby se

stativ zajistil.

- Vytáhněte nastavovací knoflík a vyjměte tyče kladky na obou stranách (OBR. B).
- Vytáhněte sklopné čepy, které spojují obě strany uprostřed rámu.
- Uchopte sklopnou loketní opěrku pod panelem a zvedněte ji nahoru.
- Do bočních otvorů na obou stranách zasuňte dva opěrné kolíky, aby se ocelový rám zajistil (obr. C).
- Vložte tyč kladky a rameno do úložného otvoru.

Rozvíjení

- Vyjměte obě tyče kladky a ramenní vycpávky (OBR. A).
- Vytáhněte obě boční západky a rozložte rám (OBR. B).



ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání tohoto zařízení je možné pouze v případě, že je správně nainstalováno a řádně udržováno. Je vaší povinností zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Jakékoli opotřebované nebo poškozené součásti je nutné před dalším používáním vyměnit. Toto zařízení je určeno výhradně pro použití a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může mít závažný vliv na elektrické součásti a pohyblivé části.

Každodenní údržba

- Po každém použití přístroj otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Ujistěte se, že zařízení není znečištěno prachem ani nečistotami.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před nadměrnou vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice připevněné k pohyblivým částem. V případě potřeby je dotažte.
- Zkontrolujte pohyb všech pohyblivých částí a komponentů. V případě potřeby použijte silikonový sprej.

ÚKLID

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost vašeho zařízení. Zařízení udržujte bez prachu tím, že jej budete často čistit. Preventivní údržba nejen prodlužuje životnost zařízení, ale také pomáhá předcházet možným úrazům.

Obecná doporučení pro úklid

- Zařízení vyčistěte po každém tréninku.
- Ovládací panel otřete suchým hadříkem.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot z koberce použijte měkký, čistý hadřík a jemný čisticí prostředek.

POZOR!

- **Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého tepla a vody.**
- **Opravy musí provádět kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.**
- **Podrobnější informace najdete na adrese: www.virtufit.com/faq**

POKyny K VÝCVIKU

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a závěrečnou rozcvičku. Celý tréninkový program absolvujte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně, a mezi jednotlivými tréninky si dopřejte den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyři nebo pětkrát týdně.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku se rozcvičujte dvě až pět minut. Provádějte cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají namáhané svaly. Mezi příklady takových aktivit patří běh, jogging, skákání s roznožkou, skákání přes švihadlo a běh na místě.

Protahování

Protahování při zahřátých svalectech je po řádném rozcvičení a závěrečném protažení velmi důležité. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by se měly držet 15–30 sekund.

Zklidnění

Správné zklidnění pomáhá tělu bezpečně se vrátit do klidového stavu a podporuje regeneraci. Po cvičení postupně snižujte intenzitu, abyste snížili tepovou frekvenci a předešli závratím nebo bolestem svalů.

Cvičení (obr. A)

Cvičení, která můžete s tímto zařízením provádět, jsou navržena tak, aby prostřednictvím kontrolovaných a vědomých pohybů zlepšovala sílu, pružnost, stabilitu a držení těla. Zaměřte se na správné držení těla a plynulé provedení, abyste co nejlépe využili přínosy každého cvičení. Cvičební pozice najdete na začátku tohoto návodu jako obr. A na straně 9.

ZÁRUKA

Záruku poskytuje distributor společnosti VirtuFit ve vaší zemi a u prodejce, u kterého jste produkt zakoupili. Kontaktní údaje

Další informace najdete na adrese: www.virtufit.com/en/dealers/

Reklamacie se neuznávají, pokud je vada způsobena některou z následujících příčin:

- Údržbářské a opravárenské práce, které nebyly provedeny u oficiálního prodejce vozů značky.
- Nesprávné používání, nedbalost a/nebo nedostatečná údržba.
- Nedodržení pokynů výrobce při údržbě spotřebiče.

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li si objednat náhradní díly pro vaše zařízení VirtuFit, prostudujte si prosím informace uvedené na přední straně obálky tohoto návodu. Abychom vám mohli co nejlépe pomoci, prosíme vás, abyste při kontaktování našeho týmu podpory uvedli následující údaje:

- **Číslo modelu a sériové číslo** výrobku.
- **Název produktu.**
- **Číslo dílu** a jasný **popis** požadovaných dílů (jak jsou uvedeny v **seznamu dílů** a znázorněny v **rozloženém výkresu** v této příručce).

Poskytnutí přesných údajů nám pomůže vaši žádost rychle a efektivně vyřídit.

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

Ve společnosti VirtuFit se snažíme snižovat dopad na životní prostředí. Prosíme vás, abyste veškeré obalové materiály recyklovali v určených recyklačních zařízeních v souladu s národními iniciativami na snižování množství odpadu.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

Společnost VirtuFit tímto prohlašuje, že tento výrobek splňuje následující normy a směrnice:

- EN ISO 20957

V důsledku toho má tento výrobek certifikaci CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

SPIS TREŚCI

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	33
Instrukcja montażu	33
Instrukcja składania	33
Konserwacja	34
Czyszczenie	34
Wytyczne szkoleniowe	34
Gwarancja	35
Części zamienne	35
Dodatkowe informacje:	35
Oświadczenie producenta	35

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ UWAGA!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z problemami zdrowotnymi. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia przeczytaj wszystkie instrukcje. Firma VirtuFit nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody materialne wynikające z użytkowania tego urządzenia. Przed montażem i/lub użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.

- Przed użyciem należy upewnić się, że sprzęt jest w pełni zmontowany, a wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
- Raz w roku należy nasmarować wszystkie ruchome elementy za pomocą sprayu silikonowego.
- Należy unikać noszenia luźnej odzieży, aby nie wpłatała się ona w ruchome elementy.
- Urządzenie należy ustawić i używać na stabilnej, równej powierzchni.
- Podczas korzystania ze sprzętu należy zawsze nosić czyste buty sportowe.
- Podczas użytkowania należy zapewnić dzieciom i zwierzętom odpowiednią odległość.
- Podczas obsługi tego sprzętu należy zawsze zachowywać odpowiednią równowagę.
- Nie należy wkładać palców ani innych przedmiotów do żadnych ruchomych części.
- Należy uważać, aby nie przytrzasnąć palców podczas składania lub rozkładania produktu.
- Przed użyciem upewnij się, że zaciski blokujące nogi są dobrze zamocowane.
- Należy uważać, aby nie przytrzasnąć rąk podczas regulacji oporu.

- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić odpowiednią częstotliwość, czas trwania i intensywność ćwiczeń w oparciu o Twój wiek i kondycję fizyczną. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpią nudności, zawroty głowy, omdlenie, ból głowy, ból w klatce piersiowej, uczucie ucisku lub jakiegokolwiek inny dyskomfort.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez jedną osobę na raz.
- Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i wytrzymuje obciążenie do 150 kg.
- Aby zapobiec wypadkom, należy zapewnić 1-2 metry wolnej przestrzeni za urządzeniem.
- Ustaw urządzenie na czystej, płaskiej powierzchni. Nie należy ustawiać urządzenia na zewnątrz ani w pobliżu wody.
- Należy utrzymywać miejsce przechowywania w czystości, suchości i na równej powierzchni, aby zapobiec uszkodzeniu sprzętu.
- Urządzenie to należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Urządzenie należy użytkować wyłącznie w pomieszczeniach, w których temperatura otoczenia wynosi od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w pomieszczeniach, w których temperatura wynosi od -10°C do 60°C.

INSTRUKCJA MONTAŻU (STEP 1-15)

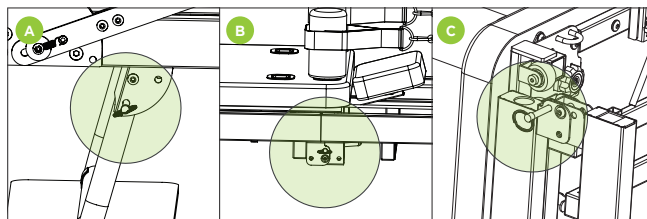
UWAGA! Położenie listwy podnóżkowej ma ogromne znaczenie. Aby zapobiec ewentualnym obrażeniom użytkownika i uszkodzeniu produktu, przed rozpoczęciem korzystania z deski do skakania należy upewnić się, że listwa podnóżkowa jest ustawiona w prawidłowej pozycji i przylega bezpiecznie do deski.

Brakujące elementy: Jeśli w opakowaniu brakuje jakichkolwiek elementów, należy dokładnie sprawdzić styropian oraz sam urządzenie. Niektóre elementy (śruby, wkręty itp.) są już zamontowane na urządzeniu.

Śruby z łbem sześciokątnym: Przed użyciem siły upewnij się, że klucz sześciokątny jest dobrze osadzony na śrubie. Zapobiegnie to obracaniu się łba śruby.

INSTRUKCJA SKŁADANIA

UWAGA! Urządzenie należy przechowywać w suchym pomieszczeniu, poza zasięgiem dzieci. Należy upewnić się, że urządzenie stoi stabilnie i jest dobrze zamocowane, tak aby nie mogło przewrócić się na dzieci lub zwierzęta.

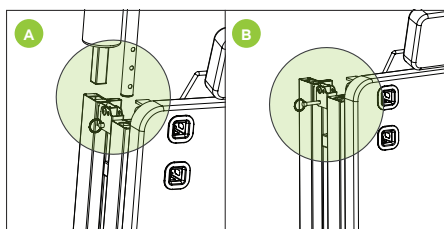


Składanie

- Przymocuj wspornik podnóżka jak najbliżej ramy. Wyciągnij sworznie mocujące po obu stronach przedniej i tylnej podpórki (rys. A).
- Podnieś ramę, złoż statyw i wsuń sworznie blokujące, aby go zablokować.
- Wyciągnij pokrętło regulacyjne i wyjmij pręty koła pasowego po obu stronach (rys. B).
- Wyciągnij sworznie łączące obie części ramy w jej środkowej części.
- Chwyc składany podłokietnik poniżej panelu i unieś go do góry.
- Włóż dwa kołki mocujące do otworów po obu stronach, aby zablokować stalową ramę (rys. C).
- Włóż pręt koła pasowego wraz z nasadką do otworu do przechowywania.

Rozwój wydarzeń

- Wyjmij dwa pręty koła pasowego oraz podkładki pod ramiona (rys. A).
- Wyciągnij dwa boczne zatrzaski i rozłóż ramę (rys. B).



KONSERWACJA

Bezpieczne i skuteczne użytkowanie tego urządzenia jest możliwe wyłącznie pod warunkiem jego prawidłowego montażu i odpowiedniej konserwacji. Użytkownik jest odpowiedzialny za zapewnienie regularnego serwisowania urządzenia. Wszelkie zużyte lub uszkodzone części należy wymienić przed ponownym użyciem. Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku i przechowywania w pomieszczeniach. Długotrwała ekspozycja na warunki zewnętrzne lub wahania temperatury i wilgotności mogą mieć poważny wpływ na elementy elektryczne i części ruchome.

Codzienna konserwacja

- Po każdym użyciu należy przetrzeć urządzenie, aby usunąć pot i wilgoć.
- Upewnij się, że sprzęt jest wolny od kurzu i brudu.

- Należy unikać stosowania silnych środków czyszczących i chronić sprzęt przed nadmierną wilgotnością.

Półroczna konserwacja

- Należy sprawdzić wszystkie śruby i nakrętki połączone z ruchomymi elementami. W razie potrzeby należy je dokręcić.
- Sprawdź działanie wszystkich ruchomych części i elementów. W razie potrzeby zastosuj spray silikonowy.

CZYSZCZENIE

Regularne czyszczenie znacznie wydłuża żywotność sprzętu. Należy często czyścić urządzenie, aby nie gromadził się na nim kurz. Konserwacja zapobiegawcza nie tylko przedłuża żywotność sprzętu, ale także pomaga uniknąć potencjalnych urazów.

Ogólne zalecenia dotyczące sprzątnia

- Urządzenie należy wyczyścić po każdej sesji treningowej.
- Do czyszczenia panelu sterowania użyj suchej ściereczki.
- Aby usunąć uporczywe plamy i zabrudzenia z dywanów typu, użyj miękkiej, czystej ściereczki nasączonej łagodnym detergentem.

UWAGA!

- **Sprzęt należy przechowywać w czystym, suchym miejscu, z dala od bezpośrednich źródeł ciepła i wody.**
- **Naprawy muszą być wykonywane przez wykwalifikowanego technika, o ile dostawca lub producent nie zaleci inaczej.**
- **Więcej szczegółowych informacji można znaleźć na stronie: www.virtufit.com/faq**

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

Skuteczny program treningowy obejmuje rozgrzewkę, sam trening oraz rozciąganie. Cały program treningowy należy wykonywać co najmniej dwa razy, a najlepiej trzy razy w tygodniu, zachowując jeden dzień przerwy między sesjami treningowymi. Po kilku miesiącach można zwiększyć intensywność treningów, na przykład do czterech lub pięciu razy w tygodniu.

Rozgrzewka

Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do treningu oraz zmniejszenie ryzyka kontuzji. Przed rozpoczęciem treningu cardio lub siłowego należy rozgrzać organizm przez dwie do pięciu minut. Należy wykonywać ćwiczenia, które przyspieszają tętno i rozgrzewają pracujące mięśnie. Przykładami tego typu aktywności są bieganie, jogging, pajacyki, skakanie na skakance oraz bieganie w miejscu.

Rozciąganie

Rozciąganie rozgrzanych mięśni jest bardzo ważne po odpowiedniej rozgrzewce i rozciąganiu na zakończenie treningu. Zmniejsza to ryzyko kontuzji. Pozycje rozciągające należy utrzymywać przez 15–30 sekund.

Rozciąganie

Odpowiednia rozgrzewka pomaga organizmowi bezpiecznie powrócić do stanu spoczynku i wspomaga regenerację. Po treningu należy stopniowo zmniejszać intensywność ćwiczeń, aby obniżyć tętno i zapobiec zawrotom głowy lub bólom mięśni.

Ćwiczenia (rys. A)

Ćwiczenia, które można wykonywać przy użyciu tego sprzętu, mają na celu poprawę siły, elastyczności, stabilności i postawy poprzez kontrolowane i świadome ruchy. Aby w pełni wykorzystać korzyści płynące z każdego ćwiczenia, należy skupić się na prawidłowym ułożeniu ciała i płynnym wykonywaniu ruchów. Pozycje do ćwiczeń przedstawiono na początku niniejszej instrukcji jako rys. A na stronie 9.

GWARANCJA

Gwarancję udziela dystrybutor VirtuFit w Twoim kraju oraz u sprzedawcy, u którego zakupiono produkt. W sprawie kontaktu. Więcej informacji można znaleźć na stronie: www.virtufit.com/en/dealers/

Roszczenia gwarancyjne nie są rozpatrywane, jeśli wada wynika z któregośkolwiek z poniższych:

- Prace konserwacyjne i naprawcze nie zostały wykonane przez autoryzowanego dealera marki.
- Niewłaściwe użytkowanie, niedbalstwo i/lub nieodpowiednia konserwacja.
- Nieprzestrzeganie instrukcji producenta dotyczących konserwacji urządzenia.

CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zamówić części zamienne do sprzętu VirtuFit, prosimy zapoznać się z informacjami zamieszczonymi na pierwszej stronie niniejszej instrukcji. Abyśmy mogli skutecznie Państwu pomóc, prosimy o podanie następujących danych podczas kontaktu z naszym zespołem pomocy technicznej:

- **Numer modelu i numer seryjny** produktu.
- **Nazwa produktu.**
- **Numer katalogowy** oraz dokładny **opis** potrzebnych części (zgodnie z **wykazem części** i rysunkiem **rozłożeniowym** zamieszczonym w niniejszej instrukcji).

Podanie dokładnych informacji pomoże nam szybko i sprawnie rozpatrzyć Twoje zgłoszenie.

DODATKOWE INFORMACJE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

W VirtuFit dążymy do ograniczenia naszego wpływu na środowisko. Uprzejmie prosimy o oddawanie wszystkich materiałów

opakowaniowych do recyklingu w wyznaczonych punktach zbiórki, zgodnie z krajowymi inicjatywami na rzecz ograniczania ilości odpadów.

OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

Firma VirtuFit niniejszym oświadcza, że niniejszy produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:

- EN ISO 20957

W związku z tym produkt posiada certyfikat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandia

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	36
Instrucțiuni de asamblare	36
Instrucțiuni de pliere	36
Întreținere	37
Curățenie	37
Ghiduri de instruire	37
Garanție	38
Piesede schimb	38
Informații suplimentare	38
Declarația producătorului	38

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ ATENȚIE!

Consultați-vă medicul înainte de a începe exercițiile fizice. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate. Vă rugăm să citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul. VirtuFit nu își asumă nicio răspundere pentru vătămări corporale sau daune materiale rezultate din utilizarea acestui echipament. Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de a asambla și/sau utiliza echipamentul.

- Asigurați-vă că echipamentul este complet asamblat și că toate piulițele și șuruburile sunt strânse bine înainte de utilizare.
- Lubrifiați toate piesele mobile o dată pe an cu spray cu silicon.
- Evitați să purtați haine largi pentru a preveni prinderea acestora în piesele în mișcare.
- Așezați și utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și orizontală.
- Purtați întotdeauna încălțăminte sport curată atunci când folosiți echipamentul.
- Țineți copiii și animalele de companie la o distanță sigură în timpul utilizării.
- Mențineți în permanență un echilibru corespunzător în timpul utilizării acestui echipament.
- Nu introduceți degetele sau alte obiecte în părțile aflate în mișcare.
- Aveți grijă să nu vă prindeți degetele atunci când pliați sau dépliați produsul.
- Asigurați-vă că clemele de fixare ale picioarelor sunt bine fixate înainte de utilizare.
- Aveți grijă să nu vă prindeți mâinile între piese atunci când reglați rezistența.

- Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice, pentru a stabili frecvența, durata și intensitatea adecvate, în funcție de vârsta și starea dumneavoastră fizică. Întrerupeți imediat utilizarea dacă simțiți greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, senzație de apăsare sau orice alt disconfort.
- Echipamentul este destinat utilizării de către o singură persoană la un moment dat.
- Acest aparat este destinat exclusiv utilizării în scopuri casnice și suportă o greutate maximă a utilizatorului de 150 kg.
- Lăsați un spațiu liber de 1-2 metri în spatele echipamentului pentru a preveni accidentele.
- Așezați echipamentul pe o suprafață curată și plană. Evitați să amplasați acest echipament în aer liber sau în apropierea apei.
- Păstrați spațiul de depozitare curat, uscat și orizontal pentru a preveni deteriorarea echipamentului.
- Utilizați acest echipament exclusiv în scopul pentru care a fost conceput.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură a mediului ambiant cuprinsă între 0 °C și 40 °C. Depozitați echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10 °C și 60 °C.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE (STEP 1-15)

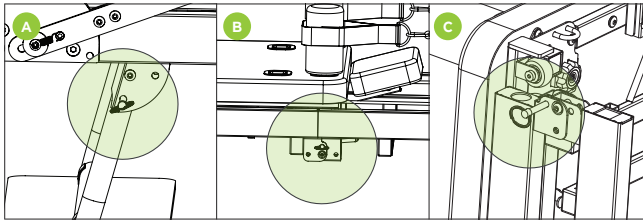
ATENȚIE! Poziția barei de sprijin este foarte importantă. Pentru a preveni eventualele accidentări ale utilizatorului și deteriorarea produsului, vă rugăm să vă asigurați că bara de sprijin este fixată corect și bine fixată de placa de sărituri înainte de a utiliza placa de sărituri.

Piese lipsă: Dacă lipsesc piese din ambalaj, verificați cu atenție spuma de polistiren și aparatul în sine. Unele piese (șuruburi, șuruburi cu cap plat etc.) sunt deja montate pe aparat.

Șuruburi cu cap hexagonal: Asigurați-vă că cheia hexagonală este introdusă bine în șurub înainte de a aplica forța. Astfel veți împiedica rotirea capului șurubului.

INSTRUCȚIUNI DE PLIERE

ATENȚIE! Păstrați aparatul într-o încăpere uscată și la îndemâna copiilor. Asigurați-vă că aparatul este stabil și bine fixat, astfel încât să nu poată cădea peste copii sau animale.

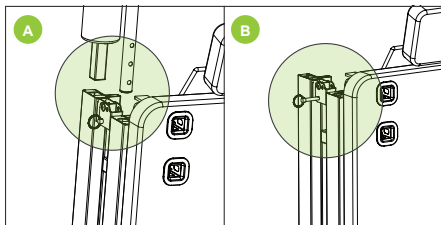


Pliabil

- Așezați suportul pentru picior cât mai aproape de cadru. Scoateți știfturile de fixare de pe ambele părți ale suportului din față și din spate (FIG. A).
- Ridicați cadrul, pliați trepiedul și introduceți știftul de fixare pentru a-l bloca.
- Trageți de butonul reglabil și scoateți tijele roților de transmisie de pe ambele părți (FIG. B).
- Scoateți știfturile pliabile care leagă cele două părți în mijlocul cadrului.
- Apucați cotiera rabatabilă de sub panou și ridicați-o în sus.
- Introduceți două știfturi de fixare în orificiile laterale de pe ambele părți pentru a bloca cadrul din oțel (FIG. C).
- Introduceți tija și capătul cu umăr al roții de transmisie în orificiul de depozitare.

Desfășurarea

- Scoateți cele două tije ale scripetelor și căptușeliile pentru umeri (FIG. A).
- Trageți de cele două zăvoare laterale și desfășurați cadrul (FIG. B).



ÎNȚREȚINERE

Utilizarea în condiții de siguranță și eficiență a acestui aparat este posibilă numai dacă acesta este instalat corect și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că aparatul este revizuit periodic. Orice piese uzate sau deteriorate trebuie înlocuite înainte de a relua utilizarea. Acest echipament este destinat exclusiv utilizării și depozitării în interior. Expunerea prelungită la condițiile de exterior sau la fluctuațiile de temperatură și umiditate poate afecta grav componentele electrice și piesele mobile.

Întreținere zilnică

- Ștergeți aparatul după fiecare utilizare pentru a îndepărta transpirația și umezeala.
- Asigurați-vă că echipamentul nu prezintă praf sau murdărie.
- Evitați utilizarea agenților de curățare agresivi și protejați

echipamentul de umiditatea excesivă.

Întreținere semestrială

- Verificați toate șuruburile și piulițele fixate de piesele mobile. Strângeți-le, dacă este necesar.
- Verificați funcționarea tuturor pieselor și componentelor mobile. Dacă este necesar, aplicați spray cu silicon.

CURĂȚENIE

Curățarea regulată prelungește semnificativ durata de viață a echipamentului dumneavoastră. Mențineți aparatul curat de praf, curățându-l frecvent. Întreținerea preventivă nu numai că prelungește durata de viață a echipamentului, ci contribuie și la prevenirea eventualelor accidentări.

Recomandări generale privind curățenia

- Curățați aparatul după fiecare sesiune de antrenament.
- Folosiți o cârpă uscată pentru a curăța panoul de comandă.
- Folosiți o cârpă moale și curată, împreună cu un detergent delicat, pentru a îndepărta petele și murdăria persistente de pe.

ATENȚIE!

- **Depozitați echipamentul într-un mediu curat și uscat, ferit de surse directe de căldură și de apă.**
- **Reparațiile trebuie efectuate de un tehnician calificat, cu excepția cazului în care furnizorul sau producătorul indică altfel.**
- **Pentru informații mai detaliate, accesați: www.virtufit.com/faq**

GHIDURI DE INSTRUIRE

Un program de antrenament eficient include o încălzire, antrenamentul propriu-zis și o relaxare. Efectuați programul complet de antrenament de cel puțin două ori, dar de preferință de trei ori pe săptămână, și păstrați o zi de odihnă între sesiunile de antrenament. După câteva luni, intensitatea antrenamentului poate fi crescută, de exemplu la patru sau cinci ori pe săptămână.

Încălzire

Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru antrenament și de a reduce riscul de accidentare. Încălzește-ți corpul timp de două până la cinci minute înainte de a începe o sesiune de antrenament cardio sau de forță. Efectuează exerciții care cresc ritmul cardiac și încălzesc mușchii implicați. Exemple de astfel de activități sunt alergarea, joggingul, exercițiile de tip „jumping jacks”, săriturile cu coarda și alergarea pe loc.

Întindere

Este foarte important să faci întinderi atunci când mușchii sunt încălziți, după o încălzire și o răcire adecvate. Acest lucru reduce riscul de accidentare. Exercițiile de întindere trebuie menținute timp de 15-30 de secunde.

Răcire

O sesiune de relaxare adecvată ajută organismul să revină în siguranță la starea de repaus și favorizează recuperarea. După efort fizic, reduceți treptat intensitatea pentru a scădea ritmul cardiac și a preveni amețelile sau durerile musculare.

Exerciții (FIG. A)

Exercițiile pe care le puteți efectua cu acest echipament sunt concepute pentru a îmbunătăți forța, flexibilitatea, stabilitatea și postura prin mișcări controlate și conștiente. Concentrați-vă pe o aliniere corectă și pe o execuție fluidă pentru a maximiza beneficiile fiecărui exercițiu. Pozițiile de exercițiu sunt prezentate la începutul acestui manual, în FIG. A, la pagina 9.

GARANȚIE

Garanția este oferită de distribuitorul VirtuFit din țara dumneavoastră și de către distribuitorul de la care ați achiziționat produsul. Pentru contact. Pentru mai multe detalii, vă rugăm să accesați: www.virtufit.com/en/dealers/

Cererile de garanție nu sunt acceptate dacă defectul este cauzat de unul dintre după cum urmează:

- Lucrările de întreținere și reparații nu au fost efectuate de un dealer autorizat.
- Utilizarea necorespunzătoare, neglijența și/sau întreținerea deficitară.
- Nerespectarea instrucțiunilor producătorului privind întreținerea aparatului.

PIESE DE SCHIMB

Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul dvs. VirtuFit, vă rugăm să consultați informațiile de pe coperta acestui manual. Pentru a vă putea oferi asistență în mod eficient, vă rugăm să ne furnizați următoarele detalii atunci când contactați echipa noastră de asistență:

- **Numărul modelului și numărul de serie** al produsului.
- **Denumirea produsului.**
- **Numărul de referință** și o **descriere** clară a piesei (pieselor) necesare (așa cum sunt enumerate în **lista de piese** și prezentate în secțiunea **cu vedere explodată** din acest manual).

Furnizarea unor informații corecte ne va ajuta să vă procesăm solicitarea rapid și eficient.

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Eliminarea responsabilă a ambalajelor

La VirtuFit, ne angajăm să reducem impactul asupra mediului. Vă rugăm să reciclați toate materialele de ambalare prin intermediul centrelor

de reciclare desemnate, în conformitate cu inițiativele naționale de reducere a deșeurilor.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

VirtuFit declară prin prezenta că acest produs respectă următoarele standarde și directive:

- EN ISO 20957

Prin urmare, produsul este certificat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Țările de Jos

TARTALOMJEGYZÉK

Biztonsági utasítások	39
Szerelési útmutató	39
Összecsukási útmutató	39
Karbantartás	40
Tisztítás	40
Képzési útmutatók	40
Garancia	41
Pótalkatrészek	41
További információk:	41
Gyártói nyilatkozat	41

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

FIGYELEM!

Kérjük, az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azok számára, akik egészségügyi problémákkal küzdenek. A készülék használata előtt kérjük, olvassa el az összes utasítást. A VirtuFit nem vállal felelősséget a készülék használatából eredő személyi sérülésekért vagy anyagi károkért. A készülék összeszerelése és/vagy használata előtt kérjük, figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót.

- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a berendezés teljesen össze van szerelve, és hogy minden anya és csavar szorosan meg van húzva.
- Évente egyszer kenje meg az összes mozgó alkatrészt szilikonspray-vel.
- Ne viseljen laza ruházatot, hogy az ne akadjon be a mozgó alkatrészekbe.
- A berendezést stabil, vízszintes felületre kell helyezni és ott használni.
- A felszerelés használata közben mindig tiszta sportcipőt viseljen.
- Használat közben tartsa a gyermekeket és a háziállatokat biztonságos távolságban.
- A berendezés használata közben mindig tartsa meg a megfelelő egyensúlyt.
- Ne dugjon ujjait vagy más tárgyakat a mozgó alkatrészek közé.
- A termék összecsukásakor vagy kinyitásakor ügyeljen arra, hogy ne szoruljanak be az ujjai.
- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a lábak rögzítőkapcsai szorosan be vannak-e csavarva.
- Az ellenállás beállításakor ügyeljen arra, hogy ne szorítsa be a kezét.

- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy életkora és fizikai állapota alapján meghatározzák a megfelelő gyakoriságot, időtartamot és intenzitást. Azonnal hagyja abba a gyakorlatot, ha hányinger, szédülés, ájulás, fejfájás, mellkasi fájdalom, szorító érzés vagy bármilyen más kellemetlen érzés jelentkezik.
- A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ez a berendezés kizárólag otthoni használatra készült, és legfeljebb 150 kg-os felhasználói testsúlyt bír el.
- A balesetek elkerülése érdekében hagyjon 1-2 méter szabad teret a berendezés mögött.
- Helyezze a készüléket tiszta, sík felületre. Ne helyezze a készüléket kültérre vagy víz közelébe.
- A berendezés károsodásának elkerülése érdekében tartsa a tárolóhelyet tisztán, szárazon és vízszintes.
- Ezt a berendezést kizárólag a rendeltetésszerűen használja.
- A berendezést kizárólag 0 °C és 40 °C közötti környezeti hőmérsékleten szabad üzemeltetni. A berendezést -10 °C és 60 °C közötti hőmérsékletű környezetben tárolja.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (STEP 1-15)

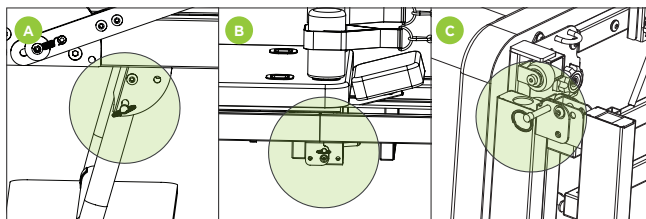
FIGYELEM! A lábtartó helyzete rendkívül fontos. A felhasználó esetleges sérüléseinek és a termék károsodásának elkerülése érdekében kérjük, győződjön meg arról, hogy a lábtartó megfelelően van beállítva, és szorosan illeszkedik az ugródeszkához, mielőtt használatba venné azt.

Hiányzó alkatrészek: Ha a csomagolásból hiányzik valamelyik alkatrész, gondosan vizsgálja át a csomagolást és magát a készüléket is. Egyes alkatrészek (csavarok, rögzítőelemek stb.) már a készülékre vannak szerelve.

Hatszögfejű csavarok: Erő kifejtése előtt győződjön meg arról, hogy a hatlapú csavarkulcs jól illeszkedik a csavarba. Ezzel megakadályozhatja, hogy a csavar feje elforduljon.

ÖSSZHÁROZÁSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM! A készüléket száraz helyiségben, gyermekektől elzárva tárolja. Gondoskodjon arról, hogy a készülék stabilan és biztonságosan álljon, nehogy gyermekekre vagy állatokra zuhanhasson.

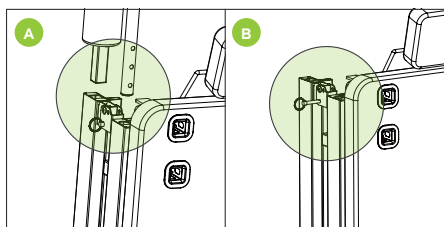


Összecsukás

- Helyezze a lábtartót szorosan a vázhoz. Húzza ki az elülső és a hátsó állvány mindkét oldalán található rögzítőcsapokat (A. ábra).
- Emelje fel a keretet, hajtja össze az állványt, majd helyezze be a rögzítőcsapot a rögzítéshez.
- Húzza ki az állítócsavart, majd vegye ki a csigaszárazakat mindkét oldalon (B. ábra).
- Húzza ki a keret közepén a két oldalt összekötő összecukható csapokat.
- Fogja meg a panel alatt található összecukható kartámaszt, és emelje fel.
- Helyezzen be két rögzítőcsapot mindkét oldalon az oldalsó furatokba az acélváz rögzítéséhez (C. ábra).
- Helyezze a csiga rúdját és a vállát a tárolólyukba.

Kibontakozás

- Vegye ki a két csigaszárat és a vállpárnákat (A. ábra).
- Húzza ki a két oldalsó reteszt, és hajtja ki a keretet (B. ábra).



KARBANTARTÁS

A készülék biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha azt helyesen szerelték be és megfelelően karbantartják. Az Ön felelőssége gondoskodni a készülék rendszeres szervizeléséről. A kopott vagy sérült alkatrészeket a használat folytatását megelőzően ki kell cserélni. Ez a berendezés kizárólag beltéri használatra és tárolásra szolgál. A kültéri körülményeknek való hosszán tartó kitettség, illetve a hőmérséklet- és páratartalom-ingadozások súlyosan károsíthatják az elektromos alkatrészeket és a mozgó részeket.

Napi karbantartás

- Használat után minden alkalommal törölje le a készüléket, hogy eltávolítsa az izzadságot és a nedvességet.
- Győződjön meg arról, hogy a berendezésen nincs por és szennyeződés.
- Kerülje az erős tisztítószer használatát, és óvja a berendezést a túlzott nedvességtől.

Féléves karbantartás

- Ellenőrizze az összes, mozgó alkatrészekhez rögzített csavart és anyát. Szükség esetén húzza meg őket.
- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrész és elem működését. Szükség esetén használjon szilikonspray-t.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás jelentősen meghosszabbítja a berendezés élettartamát. Gyakori tisztítással tartsa pormentesen a készüléket. A megelőző karbantartás nemcsak a berendezés élettartamát hosszabbítja meg, hanem a lehetséges sérülések elkerülésében is segít.

Általános takarítási tanácsok

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket.
- A kezelőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- A makacs foltokat és szennyeződések enyhe tisztítószerrel és puha, tiszta ruhával távolítsa el.

FIGYELEM!

- A berendezést tiszta, száraz helyen, közvetlen hő- és vízforrásoktól távol tárolja.
- A javításokat szakképzett szerelőnek kell elvégeznie, amennyiben a szállító vagy a gyártó másként nem rendelkezik.
- További információért látogasson el a következő weboldalra: www.virtufit.com/faq

KÉPZÉSI ÚTMUTATÓ

Egy sikeres edzésprogram magában foglalja a bemelegítést, a tényleges edzést és a levezetést. Végezd el a teljes edzésprogramot legalább kétszer, de lehetőleg háromszor hetente, és az edzések között tartson egy pihenőnapot. Néhány hónap elteltével az edzés intenzitását növelheted, például heti négy-öt alkalomra.

Bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet az edzésre, és csökkentse a sérülések kockázatát. Kardió- vagy erősítő edzés megkezdése előtt két-öt percig melegítsd be a testedet. Végezz olyan gyakorlatokat, amelyek megemelik a pulzusszámot és bemelegítik a megterhelésnek kitett izmokat. Ilyen tevékenységek például a futás, a kocogás, a felugráskiterpesztés, az ugrókötél és a helyben futás.

Nyújtás

A megfelelő bemelegítés és levezetés után nagyon fontos, hogy az izmok felmelegedése után nyújtózzunk. Ez csökkenti a sérülések kockázatát. A nyújtó gyakorlatokat 15–30 másodpercig kell tartani.

Levezetés

A megfelelő levezetés segít a szervezetnek biztonságosan visszatérni a nyugalmi állapotba, és elősegíti a regenerálódást. Edzés után

fokozatosan csökkentsd az intenzitást, hogy csökkenjen a pulzusod, és elkerüld a szédülést vagy az izomláz kialakulását.

Gyakorlatok (A. ábra)

Az eszközzel elvégezhető gyakorlatok célja, hogy kontrollált és tudatos mozdulatok révén javítsák az erőt, a rugalmasságot, az egyensúlyt és a testtartást. A gyakorlatok hatásának maximalizálása érdekében ügyeljén a helyes testtartásra és a mozdulatok zökkenőmentes végrehajtására. A gyakorlati testhelyzeteket a kézikönyv elején, a 9. oldalon található A. ábrán találja.

GARANCIA

A jótállást az Ön országában működő VirtuFit forgalmazó biztosítja valamint az a viszonteladó, akitől a terméket vásárolta. Kapcsolatfelvétel További részletekért látogasson el a következő weboldalra: www.virtufit.com/en/dealers/

A jótállási igényt nem fogadjuk el, ha a hiba oka valamelyik a következő:

- A karbantartási és javítási munkákat nem az hivatalos márkakereskedője végezte.
- Helytelen használat, gondatlanság és/vagy nem megfelelő karbantartás.
- A készülék gyártói utasításoknak megfelelő karbantartásának elmulasztása.

PÓTALKATRÉSZEK

Ha pótalkatrészt szeretne rendelni VirtuFit készülékéhez, kérjük, olvassa el a jelen kézikönyv borítóján található információkat. Annak érdekében, hogy hatékonyan tudjunk segíteni Önnek, kérjük, hogy ügyfélszolgálatunkkal való kapcsolatfelvételkor adja meg az alábbi adatokat:

- A termék **modellszáma** és **sorozatszáma**.
- A **termék neve**.
- A szükséges **alkatrész** (ek) **cikkszáma** és pontos **leírása** (az **alkatrészlistában** szereplő és a kézikönyv **szerelvényrajzán** látható formában).

A pontos adatok megadása segít abban, hogy kérését gyorsan és hatékonyan tudjuk feldolgozni.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása

A VirtuFitnél elkötelezettek vagyunk a környezeti terhelés csökkentése iránt. Kérjük, hogy az országos hulladékcsökkentési kezdeményezéseknek megfelelően minden csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményekben adjanak le.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

A VirtuFit kijelenti, hogy ez a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek:

- EN ISO 20957

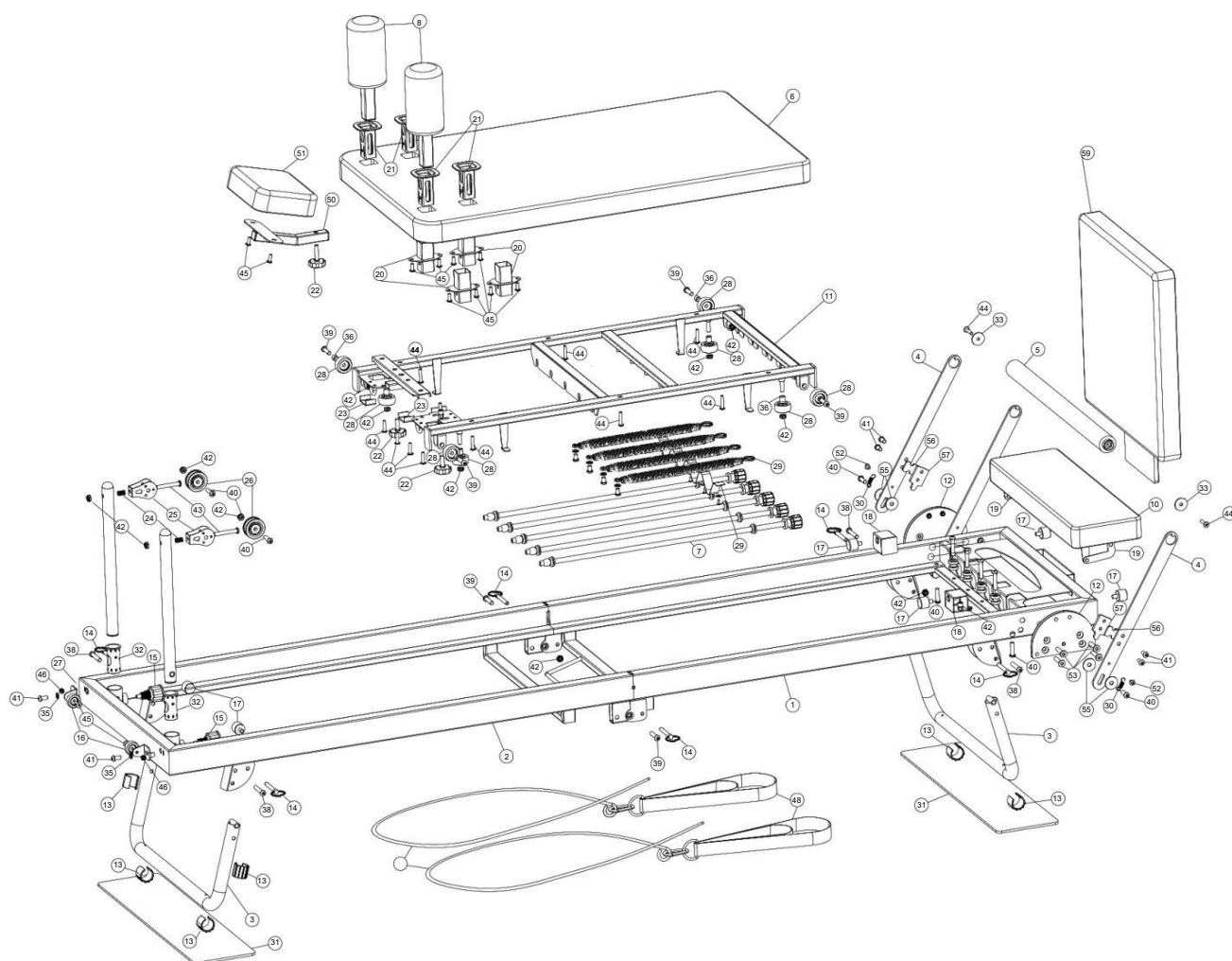
Ennek eredményeként a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

EXPLODED VIEW

virtufit



PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
1	VFSP001815	Front main frame	1
2	VFSP001816	Rear main frame	1
3	VFSP001817	Foot bracket	2
4	VFSP001818	Armrest board	2
5	VFSP001819	Armrest tube	1
6	VFSP001820	Seat cushion	1
7	VFSP001821	Latex tube	5
8	VFSP001822	Shoulder rest	2
9	VFSP001823	Cable pull rod	2
10	VFSP001824	Foot pillow	1
11	VFSP001825	Seat frame	1
12	VFSP001826	Armrest connecting plate	2
13	VFSP001827	Foot stand protective washer	6
14	VFSP001828	Pin bolt	6
15	VFSP001829	M16 pull-out knob	2
16	VFSP001830	1.25 inch roller wheel	2
17	VFSP001831	Rubber limit post	6
18	VFSP001832	Anti-collision block	2
19	VFSP001833	Foot pillow connecting plate	2
20	VFSP001834	Shoulder rest fixing base	4
21	VFSP001835	Shoulder rest plastic washer	4
22	VFSP001836	M8 flower knob	3
23	VFSP001837	Cable pressing plate	2
24	VFSP001838	Pulley adjusting spring	2
25	VFSP001839	Pulley base	2
26	VFSP001840	Pulley	2
27	VFSP001841	Roller base	2
28	VFSP001842	1.5 inch roller wheel	8
29	VFSP001843	Seat spring	4
30	VFSP001844	Armrest plate tension spring	2
31	VFSP001845	EVA foot pad	2
32	VFSP001846	Reducer sleeve	4
33	VFSP001847	M6x30 gasket	2
34	VFSP001848	M8x30 gasket	2
35	VFSP001849	M8x16 gasket	4
36	VFSP001850	φ10×13 washer	12
37	VFSP001851	φ10×11 washer	4

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
38	VFSP001852	M8x45 stud bolt	4
39	VFSP001853	M8x35 stud bolt	2
40	VFSP001854	M8x30 stud bolt	7
41	VFSP001855	M8x15 stud bolt	4
42	VFSP001856	M8 lock nut	18
43	VFSP001857	M8x50 screw	2
44	VFSP001858	M8x25 screw	8
45	VFSP001859	M6x15 screw	10
46	VFSP001860	M6 lock nut	6
47	VFSP001861	ø6x6 washer	2
48	VFSP001862	Handle	2
49	VFSP001863	pull cord	2
50	VFSP001864	Headrest base	1
51	VFSP001865	Headrest	1
52	VFSP001866	M8x10 screw	2
53	VFSP001867	M8x25 half countersunk head screw	8
54	VFSP001868	M8x40 screw	5
55	VFSP001869	ø8x30 gasket	4
56	VFSP001870	Armrest plate gasket	2
57	VFSP001871	Armrest plate baffle	2
58	VFSP001872	Spring limit webbing	1
59	VFSP001873	Foot pedal	1

virtufit

VIRTUFIT
Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands
info@virtufit.com

VIRTUFIT SERVICE

Do you have a problem with your VirtuFit fitness equipment and would you like to submit a service request? Then scan the QR code on the right and fill in our service form.

