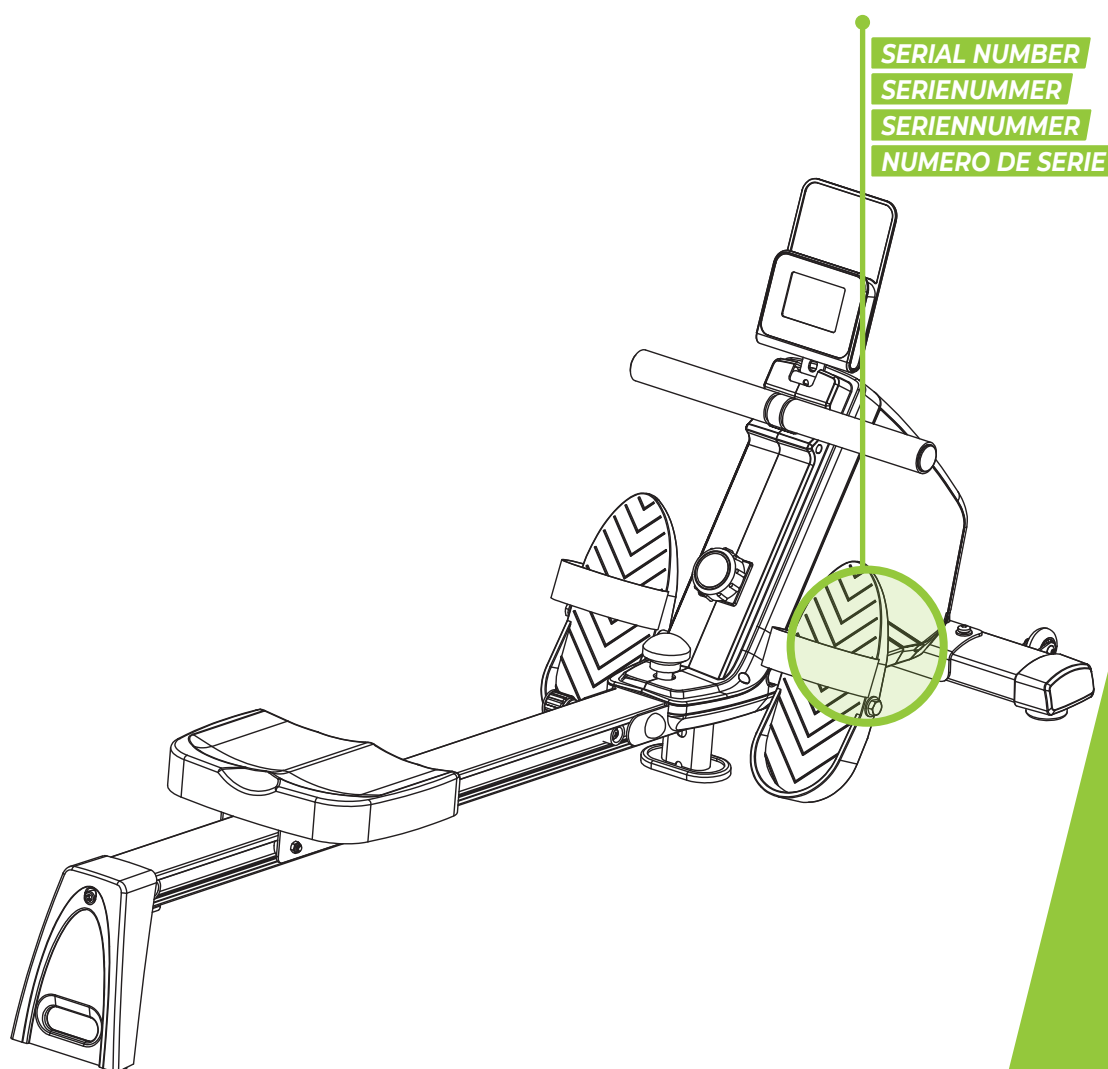


virtufit

ROW200i
VF20502



USER MANUAL

ASSEMBLY
VIDEO

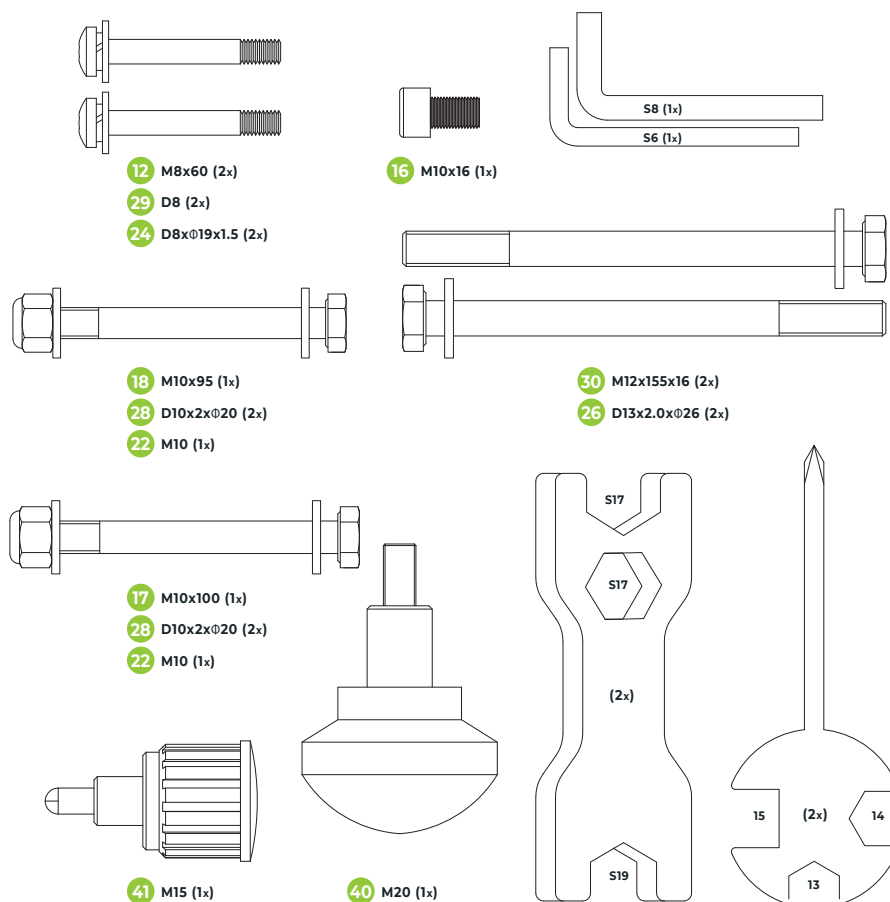


📷 @virtufit_fitness
▶️ VirtuFit
🌐 www.virtufit.com

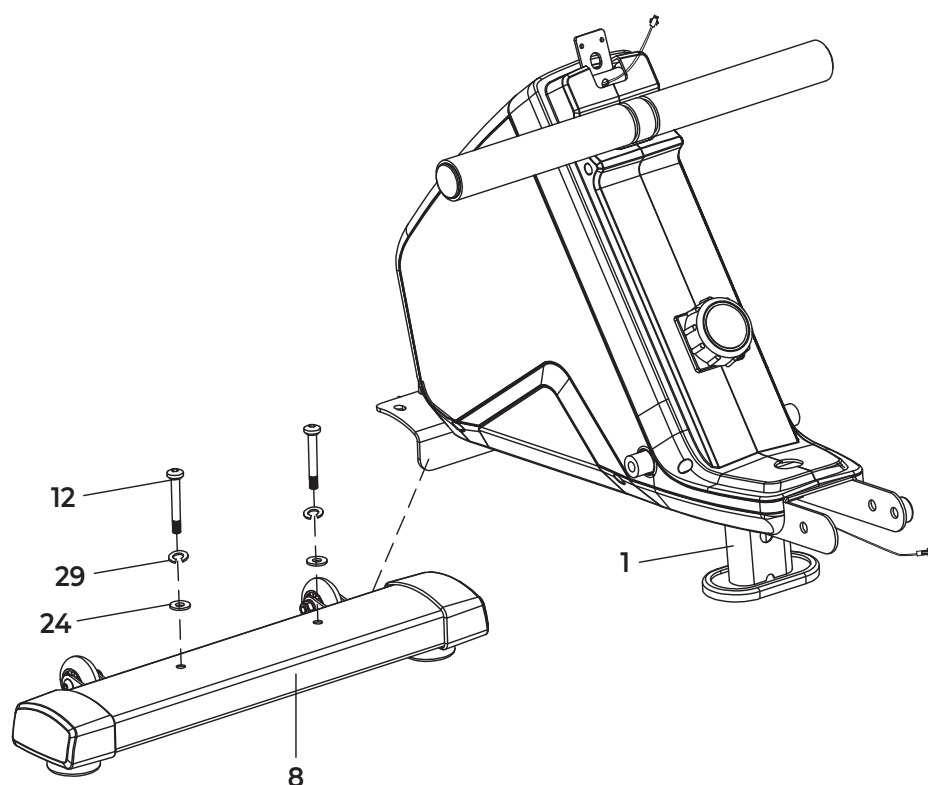
INDEX

<u>English</u>	<u>09</u>
<u>Nederlands</u>	<u>14</u>
<u>Deutsch</u>	<u>19</u>
<u>Français</u>	<u>24</u>
<u>Italiano</u>	<u>29</u>
<u>Español</u>	<u>34</u>
<u>Polski</u>	<u>39</u>
<u>Czech</u>	<u>44</u>
<u>Română</u>	<u>49</u>
<u>Magyar</u>	<u>54</u>

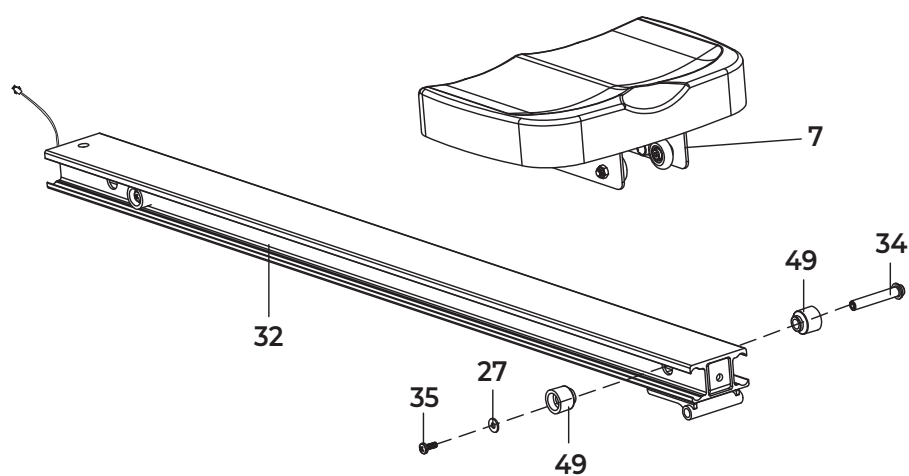
TOOLKIT



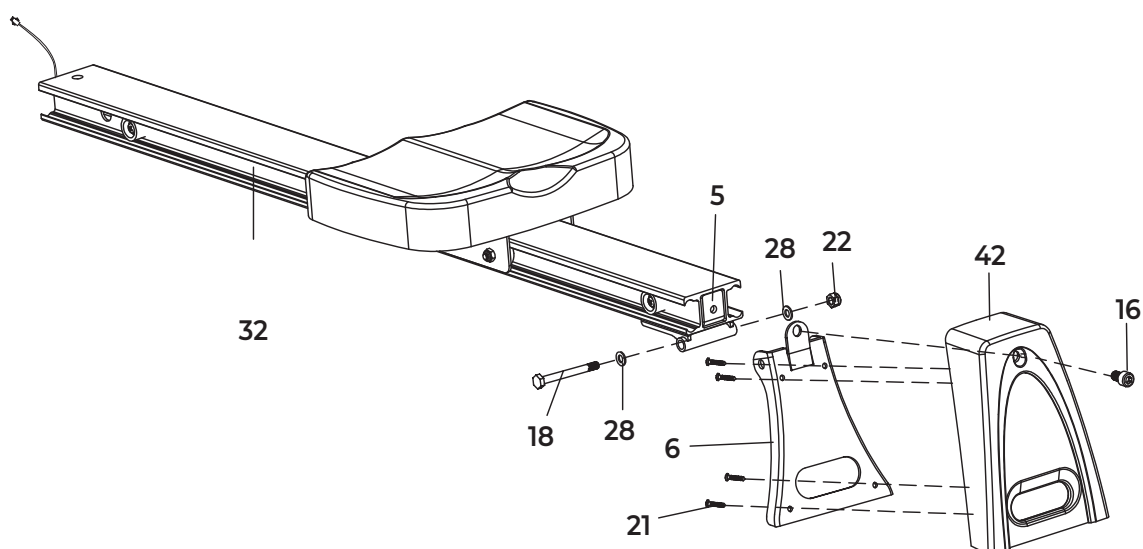
STEP 1



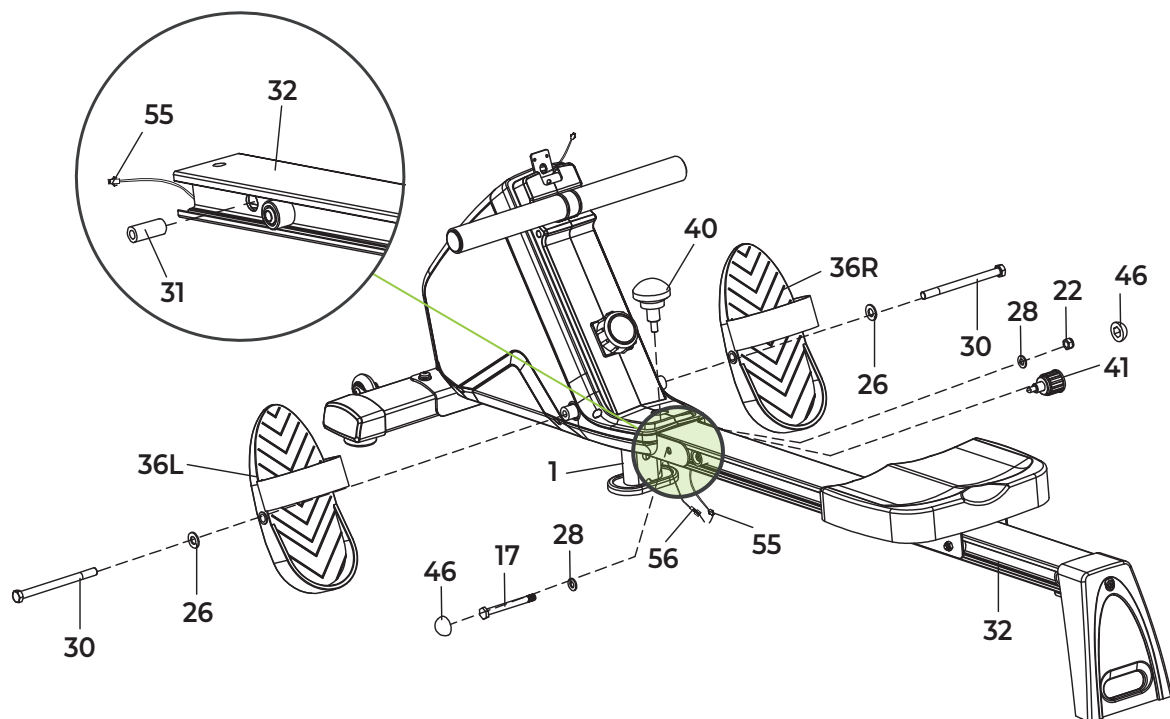
STEP 2



STEP 3



STEP 4



STEP 5

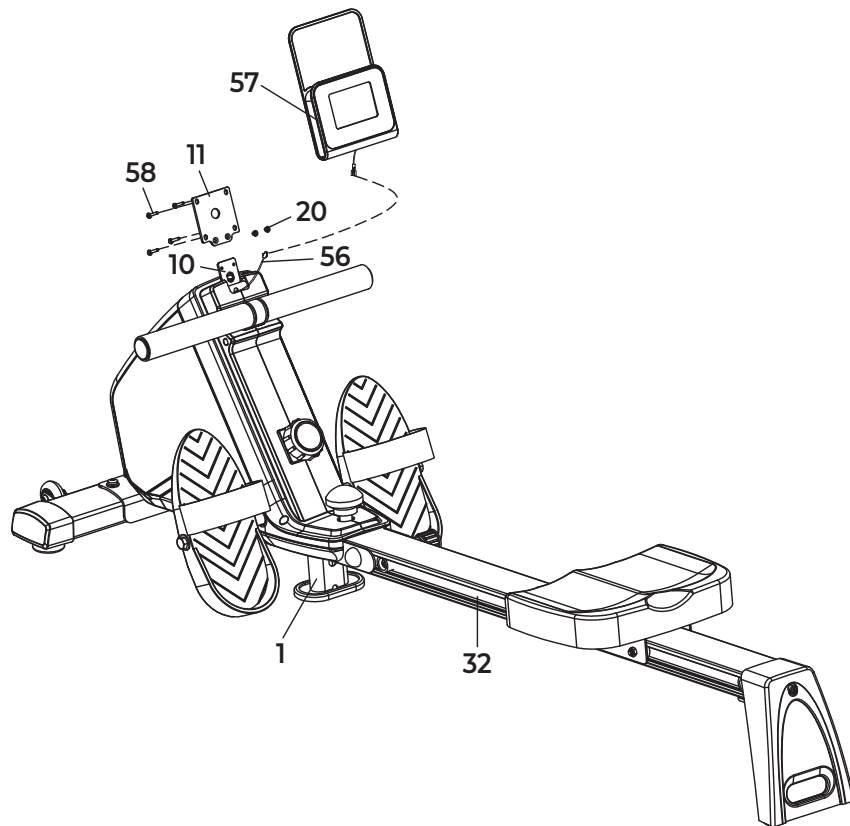
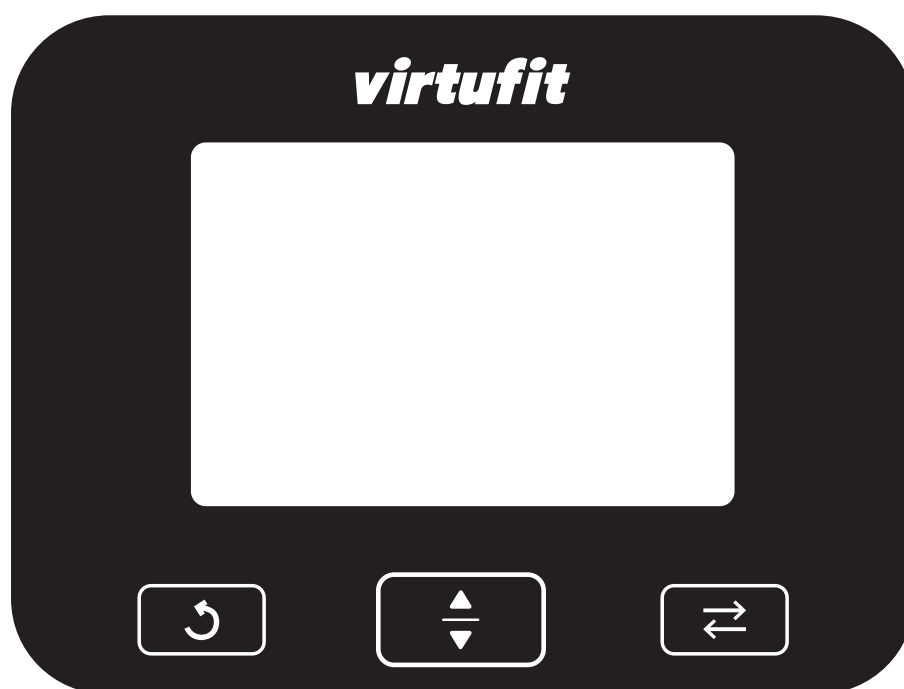


FIG. A



CONTENT

Safety instructions	09
Warranty	09
Assembly instructions	09
Adjust	09
Folding instructions	10
Maintenance	10
Cleaning	10
Battery	10
Troubleshooting	11
Console overview	11
Training guidelines	12
Spare parts	12
Additional information	12
Manufacturer's declaration	13

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING!

Always consult your doctor before starting exercise, especially if you have health problems. Read all instructions carefully before using the device. VirtuFit is not liable for any injury or property damage resulting from the use of this device. Please read this manual carefully before assembling and/or using the device.

- Make sure the unit is fully assembled and that all nuts and bolts are tightened properly before putting it into operation.
- Lubricate all moving parts once a year with silicone spray.
- Do not wear loose clothing to avoid getting caught in moving parts.
- Place and operate the device on a stable, level surface.
- Always wear clean sports shoes during use.
- Keep children and pets at a safe distance during operation.
- Ensure proper balance at all times when using the device.
- Do not insert fingers or other objects into moving parts.
- Before starting an exercise programme, consult your doctor to determine the appropriate frequency, duration and intensity for you based on your age and physical condition. Stop exercising immediately in case of nausea, dizziness, fainting, headache, chest pain, tightness or any other discomfort.
- Do not move the device by grasping it by the saddle.
- The device is only intended for use by one person at a time.
- This machine is intended for home use only and has a maximum user weight of 150 kg.

- Keep at least 1-2 metres clearance behind the device to avoid accidents.
- Place the appliance on a clean, flat surface. Do not use it on thick carpets as this may impede ventilation. Avoid placing it outdoors or near water.
- Keep the storage area clean, dry and level to prevent damage to the appliance.
- Use this device only as intended: for indoor cardio training by one person at a time.
- Use the appliance only in rooms with an ambient temperature between 0°C and 40°C. Store the appliance in areas with a temperature between -10°C and 60°C.

WARRANTY

Warranty provisions do not apply if the cause of the defect is due to:

- Maintenance or repairs not carried out by an authorised dealer
- Improper use, negligence and/or poor maintenance
- Failure to comply with manufacturer's maintenance instructions

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEPS 1-5)

Missing parts: If parts appear to be missing, carefully check the Styrofoam and the device itself. Please note that certain parts, such as bolts and screws, may already be pre-mounted on or in the device.

Error message: Check that all cables are correctly and carefully connected. The console's brackets are fragile and should remain straight. If the console gives an error message after mounting, the brackets may be bent. In this case, carefully bending back this aluminium part may fix the fault.

Allen bolts: make sure that the Allen key is fully pushed into the bolt before applying force to it. This will prevent the head of the bolt from being damaged or spinning.

ADJUST

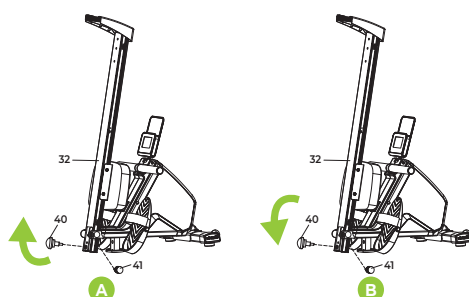
Adjusting resistance

Use the resistance knob to increase or decrease training intensity.

NOTE: It is recommended to start with a resistance level that suits your current fitness level. Start with a light intensity and gradually increase it as your stamina improves.

FOLDING INSTRUCTIONS

CAUTION! Store the appliance in a dry, indoor location and out of the reach of children. Make sure it is stable and safely set up to prevent tipping and injury to children or pets.



Folding (A)

- Loosen the locking pin (40).
- Remove the locking pin and flat ring (41) while simultaneously folding up the rails.
- Replace the locking pin (40) together with the flat washer (41) on the side of the rail to lock the collapsed position.

Unfold (B)

- Loosen the locking pin (40).
- Remove the locking pin and flat washer (41) while carefully unfolding the rails downwards, towards the floor.
- Place the locking pin (40) together with the flat washer (41) back on the top of the rail to secure the rails.

MAINTENANCE

Safe and effective use of this device is only possible when it is properly installed and maintained. You are responsible for regular maintenance. Worn or damaged parts should always be replaced before using the device again. This fitness equipment is intended for indoor use and storage only. Prolonged exposure to outdoor conditions or large temperature fluctuations and humidity can cause serious damage to electronic components and moving parts. Always unplug before cleaning or performing maintenance.

Daily maintenance

- Clean the device after each workout to remove sweat and moisture.
- Make sure the device is kept free of dust and dirt.
- Avoid aggressive cleaning agents and keep the device away from excessive humidity.

Half-yearly maintenance

- Check and tighten all nuts and bolts of moving parts if necessary.
- Check the operation of all moving parts. Apply silicone spray if necessary.

General cleaning advice

- Clean the device after each training session.
- Use a dry cloth to clean the control panel.
- Use a soft, clean cloth with mild detergent to remove stubborn stains or dirt.
- Store the device in a clean, dry room, away from direct heat sources and water.

CAUTION! Repairs should only be carried out by a qualified technician, unless otherwise specified by the supplier or manufacturer.

CLEANING

Regular cleaning significantly extends the life of your fitness equipment. Keep the machine dust-free by cleaning it frequently. Preventive maintenance not only contributes to a longer lifespan, but also helps prevent possible injuries.

For more information and maintenance tips, visit:

<https://virtufit.com/nl/faq/>

BATTERY

AA batteries

The display runs on AA batteries, which are located on the back of the display. The batteries must be inserted correctly.

If the screen is poorly readable or only works partially, follow the steps below:

- Remove the batteries and wait 15 seconds.
- Reinsert the batteries with the correct polarity.

Battery information

- Do not recharge batteries, take them apart or throw them in a fire.
- Ensure correct polarity (+ and -) when inserting.
- Always replace all batteries at the same time and avoid combining old and new batteries.
- Use alkaline batteries for optimum performance and longer life.
- Replace the batteries when the display dims or does not respond properly.

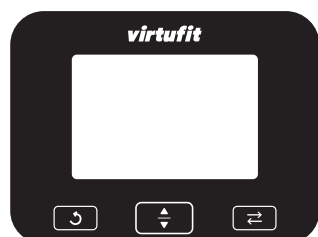
Battery replacement

- Does the display show incorrect values? If so, replace the batteries.
- This device runs on 2 × AA batteries.

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
Console does not display values	Check that the sensor cable (35) and console cable (36) are properly connected.
	If the problem persists, carefully adjust the position of the sensor.
Rowing machine makes a squeaking noise	Check that all nuts and bolts are properly tightened.
	Apply silicone spray to the rail over which the seat rolls.
	Check the wheels under the seat for wear or blockages.

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



TIME

- Displays the current training time.

TIME/500M

- Displays time per 500 metres. This is a real-time estimate of the time per 500 metres at the current stroke rate.

COUNT

- Displays the number of repetitions performed during the current session.

Watt

- Displays power output during training.

CAL

- Indicates the estimated number of calories burned during exercise.

SPM

- Displays the number of beats per minute.

DIS

- Displays the current distance during training.

TOC

- Displays the cumulative number of repetitions for all sessions.

APP

- Allows you to connect to apps. In APP status, the display shows 'bLE'.

Key features

- During training, the display automatically changes to the following values every 6 seconds: COUNT --> WATTS --> PULSE --> CALORIES --> SPM.
- Press the 'UP' button to select a particular function to be displayed on the main screen. The same can be done by pressing the 'DOWN' button.
- Press the  button to display the TIME, TIME/500m, DIS or TOC values.
- If you press the  button, all current data will be reset to 0. If you press this button  after your workout, all data will be reset to 0 except the TOC, your total count.

SETTING YOUR WORKOUT

- Press the  button to set your workout with goals. Press this button to select the desired target, for number, heart rate, calories, time or distance. When this value flashes, press the UP or DOWN button to adjust the desired value. Pressing  resets all values to 0.
- To take the display out of standby mode, press the  key or generate an input via the sensor (e.g. by starting exercise).
- If a target heart rate value is set and the heart rate exceeds this target value, a 'DI DI DI' beep sounds.
- If a time, distance or calories are set, this value is displayed as a countdown. When the countdown reaches 0, the same 'DI DI DI' sound is heard.

AUTOMATIC ON/OFF FUNCTION

- The system automatically switches to standby mode after about 4 minutes of inactivity (no buttons pressed or sensor input).
- To take the display out of standby mode, press the MODE button or generate input via the sensor (e.g. by starting exercise).

WARNING! To prevent damage, always keep the console out of direct sunlight and ensure that the surface is thoroughly dried if sweat drops have accumulated. Do not lean on the console as excessive pressure may cause internal or external damage.

Console specifications

Function	Time	0:00 - 99:59 (M:S)
	Time/500m	0:00 - 99:59 (M:S)
	Number of repetitions	0 - 9999
	Watt	0 - 999 W
	Heartbeat	30 - 240 BPM
	Kcal	0 - 999.9 Kcal
	SPM	0 - 199
	DIS	0 - 99999 (M)
	Total repetitions (TOC)	0 - 9999
	Apps	Kinomap, Fitshow
Operating temperature		0°C - 40°C
Storage temperature		-10°C - 60°C

Technical data

Parameter	Value
Length	175 cm
Width	51.5 cm
Height	50 cm
Weight	25 kg
Max. loadable weight	150 kg

TRAINING GUIDELINES

A successful training programme consists of a warm-up, the workout itself and a cool-down. Perform the entire workout at least two, but preferably three times a week and keep one day of rest between workouts. After a few months, the training intensity can be increased to, say, four or five times a week.

Warm-up

The purpose of a warm-up is to prepare the body for a workout and it reduces the risk of injury. Warm up the body in two to five minutes before starting any cardio or strength training. Do exercises that increase the heart rate and warm up the working muscles. Examples of these types of activities include: fast walking, jogging, jumping jacks, jumping rope and running.

Stretches

Stretching while 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 to 30 seconds.

Cooling-down

The purpose of the cool-down is to return the body to its (almost) normal resting state at the end of the workout. A good cool-down slowly reduces your heart rate and promotes recovery.

SPARE PARTS

Would you like to order a replacement part for your VirtuFit equipment? If so, please refer to the information on the front of this manual first. To process your request as efficiently as possible, we kindly ask you to include the following details when contacting our customer service:

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

A complete and accurate application helps us serve you faster and better.

ADDITIONAL INFORMATION

Responsible disposal of packaging material

At VirtuFit, we value sustainability and environmental friendliness. We ask you to recycle the packaging material of this product via an authorised collection point, in accordance with the applicable national guidelines.

End-of-life product disposal

Your VirtuFit device is designed for long-term use. When the product reaches the end of its useful life, make sure it is disposed of responsibly, in accordance with the European WEEE Directive. Return the product to an authorised collection point for electrical and electronic equipment.

MANUFACTURER'S DECLARATION

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

On this basis, the product is CE marked.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 137
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INHOUD

Veiligheidsinstructies	14
Garantie	14
Montage instructies	13
Afstellen	14
In- en uitklapinstructies	15
Onderhoud	15
Reiniging	15
Batterij	15
Probleemoplossing	16
Console overzicht	16
Trainingsrichtlijnen	17
Vervangende onderdelen	17
Aanvullende informatie	17
Fabrikantverklaring	18

VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

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.
- 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.

- Verplaats het apparaat niet door het aan het zadel vast te pakken.
- 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. Gebruik het niet op dikke tapijten, omdat dit de ventilatie kan belemmeren. 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 cardiotraining 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.

GARANTIE

Garantie bepalingen zijn niet van toepassing indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:

- Onderhoud of reparaties die niet zijn uitgevoerd door een erkende dealer
- Onjuist gebruik, nalatigheid en/of gebrekkig onderhoud
- Het niet naleven van de onderhoudsinstructies van de fabrikant

MONTAGE INSTRUCTIES (STAP 1-5)

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.

Foutmelding: Controleer of alle kabels correct en zorgvuldig zijn aangesloten. De beugels van het console zijn kwetsbaar en dienen recht te blijven. Geef de console na montage een foutmelding, dan kunnen de beugels mogelijk verbogen zijn. In dat geval kan het voorzichtig terugbuigen van dit aluminium onderdeel de storing verhelpen.

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.

AFSTELLEN

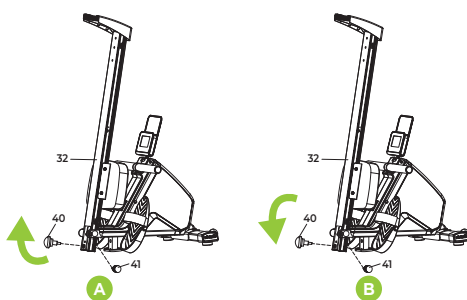
Weerstand aanpassen

Gebruik de weerstandsknop om de trainingsintensiteit te verhogen of te verlagen.

LET OP! Het is aan te raden om te starten met een weerstandsniveau dat past bij je huidige conditie. Begin met een lichte intensiteit en verhoog deze geleidelijk naarmate je uithoudingsvermogen verbetert.

IN- EN UITKLAP INSTRUCTIES

LET OP! Bewaar het apparaat op een droge, binnenlocatie en buiten het bereik van kinderen. Zorg ervoor dat het stabiel en veilig staat opgesteld om kantelen en letsel bij kinderen of huisdieren te voorkomen.



Inklappen (A)

- Draai de vergrendelpen (40) los.
- Verwijder de vergrendelpen en de platte ring (41) terwijl je de rails gelijktijdig omhoog klapt.
- Plaats de vergrendelpen (40) samen met de platte ring (41) terug aan de zijkant van de rail om de ingeklapte positie te vergrendelen.

Uitklappen (B)

- Draai de vergrendelpen (40) los.
- Verwijder de vergrendelpen en de platte ring (41) terwijl je de rails voorzichtig naar beneden uitklapt, richting de vloer.
- Plaats de vergrendelpen (40) samen met de platte ring (41) terug aan de bovenkant van de rail om de rails vast te zetten.

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 en opslag binnenshuis. Langdurige blootstelling

aan buitenomstandigheden of grote temperatuurschommelingen en luchtvochtigheid kunnen ernstige schade veroorzaken aan elektronische componenten en bewegende delen. Koppel altijd de stekker los vóór het schoonmaken of uitvoeren van onderhoud.

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.

Algemene schoonmaakadviezen

- Reinig het toestel na elke trainingssessie.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel te reinigen.
- Gebruik een zachte, schone doek met mild schoonmaakmiddel om hardnekkige vlekken of vuil te verwijderen.
- Bewaar het apparaat in een schone, droge ruimte, uit de buurt van directe warmtebronnen en water.

LET OP! Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door een gekwalificeerde technicus, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.

REINIGING

Regelmatige reiniging verlengt de levensduur van je fitnessapparaat aanzienlijk. Houd het toestel stofvrij door het frequent schoon te maken. Preventief onderhoud draagt niet alleen bij aan een langere levensduur, maar helpt ook om mogelijke blessures te voorkomen.

Voor meer informatie en onderhoudstips, ga naar:

<https://virtufit.com/nl/faq/>

BATTERIJ

AA-batterijen

Het display werkt op AA-batterijen, die zich aan de achterzijde van het scherm bevinden. De batterijen moeten correct worden geplaatst.

Als het scherm slecht leesbaar is of slechts gedeeltelijk werkt, volg dan onderstaande stappen:

- Verwijder de batterijen en wacht 15 seconden.
- Plaats de batterijen opnieuw met de juiste polariteit.

Batterij informatie

- Laad batterijen niet op, neem ze niet uit elkaar en gooi ze nooit in het vuur.
- Let op de juiste polariteit (+ en -) bij het plaatsen.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijkertijd en vermijd het combineren van oude en nieuwe batterijen.
- Gebruik alkalinebatterijen voor optimale prestaties en langere levensduur.
- Vervang de batterijen wanneer het display dimt of niet goed reageert.

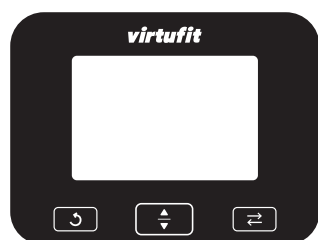
Batterij vervangen

- Geeft het display onjuiste waarden weer? Vervang dan de batterijen.
- Dit apparaat werkt op 2 x AA-batterijen.

PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM	OPLOSSING
Console geeft geen waarden weer	Controleer of de sensor kabel (35) en de console kabel (36) goed zijn aangesloten.
	Als het probleem aanhoudt, stel dan voorzichtig de positie van de sensor bij.
Roeimachine maakt een piepend geluid	Controleer of alle bouten en moeren goed zijn vastgedraaid.
	Breng siliconenspray aan op de rail waar de zitting overheen rolt.
	Controleer de wieljes onder de zitting op slijtage of blokkades.

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



TIME

- Geeft de huidige trainingstijd weer.

TIME/500M

- Geeft de tijd per 500 meter weer. Dit is een realtime schatting van de tijd per 500 meter bij de huidige slagsnelheid.

COUNT

- Geeft het aantal herhalingen weer dat tijdens de huidige sessie is uitgevoerd.

Watt

- Geeft het vermogen weer tijdens de training.

CAL

- Geeft het geschatte aantal calorieën aan dat tijdens de training is verbrand.

SPM

- Geeft het aantal slagen per minuut weer.

DIS

- Geeft de huidige afstand tijdens de training weer.

TOC

- Geeft het cumulatieve aantal herhalingen voor alle sessies weer.

APP

- Hiermee kunt u verbinding maken met apps. In de APP-status geeft het display 'bLE' weer.

Belangrijkste functies

- Tijdens de training verandert het display automatisch elke 6 seconden naar de volgende waarden: COUNT --> WATT --> PULSE --> CALORIES --> SPM.
- Druk op de knop 'UP' om een bepaalde functie te selecteren die op het hoofdscherm moet worden weergegeven. Hetzelfde kan worden gedaan door op de knop 'DOWN' te drukken.
- Druk op de knop  om de waarden TIME, TIME/500m, DIS of TOC weer te geven.
- Als u op de knop  drukt, worden alle huidige gegevens teruggezet naar 0. Als u na uw training op deze knop  drukt, worden alle gegevens teruggezet naar 0, behalve de TOC, uw totale telling.

HET INSTELLEN VAN JE TRAINING

- Druk op de knop  om uw training met doelen in te stellen. Druk op deze knop om het gewenste doel te selecteren, voor aantal, hartslag, calorieën, tijd of afstand. Wanneer deze waarde knippert, drukt u op de knop 'UP' of 'DOWN' om de gewenste waarde aan te passen. Als u op  drukt, worden alle waarden teruggezet naar 0.
- Om het display uit de stand-bymodus te halen, drukt u op de  toets of genereert u een invoer via de sensor (bijvoorbeeld door te beginnen met trainen).
- Als er een streefwaarde voor de hartslag is ingesteld en de hartslag deze streefwaarde overschrijdt, klinkt er een 'DI DI'-pieptoon.
- Als er een tijd, afstand of calorieën zijn ingesteld, wordt deze waarde weergegeven als een aftelling. Wanneer de aftelling 0 bereikt, klinkt hetzelfde 'DI DI'-geluid.

AUTOMATISCHE AAN/UIT-FUNCTIE

- Het systeem schakelt automatisch over naar de stand-bymodus na ongeveer 4 minuten inactiviteit (geen knoppen worden ingedrukt of sensorinput).
- Om het display uit de stand-bymodus te halen, drukt u op de MODE-toets of genereert u input via de sensor (bijvoorbeeld door te beginnen met trainen).

WAARSCHUWING! Om schade te voorkomen, moet u de console altijd uit direct zonlicht houden en ervoor zorgen dat het oppervlak grondig wordt gedroogd als er zweetdruppels zijn opgehoopt. Leun niet op de console, want overmatige druk kan interne of externe schade veroorzaken.

Console specifications

Functie	Tijd	0:00 - 99:59 (M:S)
	Tijd/500m	0:00 - 99:59 (M:S)
	Aantal herhalingen	0 - 9999
	Watt	0 - 999 W
	Hartslag	30 - 240 BPM
	Kcal	0 - 999.9 Kcal
	SPM	0 - 199
	DIS	0 - 99999 (M)
	Totale herhalingen (TOC)	0 - 9999
	Apps	Kinomap, Fitshow
Gebruikstemperatuur		0°C - 40°C
Opslagtemperatuur		-10°C - 60°C

Technische gegevens

Parameter	Value
Lengte	175 cm
Breedte	51,5 cm
Hoogte	50 cm
Gewicht	25 kg
Max. belastbaar gewicht	150 kg

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 vermindert 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: snelwandelen, joggen, jumping jacks, touwtje springen en rennen.

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.

VERVANGENDE ONDERDELEN

Wil je een vervangend onderdeel bestellen voor je VirtuFit-apparaat? 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.

Productafvoer aan het einde van de levensduur

Je VirtuFit-apparaat is ontworpen voor langdurig gebruik. Wanneer het product het einde van zijn levensduur bereikt, zorg er dan voor dat het op een verantwoorde manier wordt afgevoerd, conform de Europese WEEE-richtlijn. Lever het product in bij een erkend inzamelpunt voor elektrische en elektronische apparatuur.

FABRIKANTVERKLARING

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

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

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 137
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INHALT

Sicherheitshinweise	19
Garantie	19
Montageanleitung	19
Einstellen	20
Faltanleitung	20
Wartung	20
Reinigung	21
Batterie	21
Fehlersuche	21
Konsolenübersicht	21
Leitlinien für die Ausbildung	22
Ersatzteile	23
Zusätzliche Informationen	23
Erklärung des Herstellers	24

SICHERHEITSHINWEISE

⚠️ WARNUNG!

Konsultieren Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. VirtuFit haftet nicht für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Geräts entstehen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und/oder benutzen.

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig zusammengebaut ist und dass alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind, bevor Sie es in Betrieb nehmen.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal im Jahr mit Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie sich in beweglichen Teilen verfangen.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene Fläche und betreiben Sie es.
- Tragen Sie während der Benutzung immer saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Betriebs in sicherer Entfernung.
- Achten Sie bei der Verwendung des Geräts stets auf das richtige Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in bewegliche Teile.

- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um die für Sie geeignete Häufigkeit, Dauer und Intensität in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung zu bestimmen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Bewegen Sie das Gerät nicht, indem Sie es am Sattel festhalten.
- Das Gerät ist nur für die gleichzeitige Benutzung durch eine Person vorgesehen.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und hat ein maximales Benutzergewicht von 150 kg.
- Halten Sie hinter dem Gerät einen Freiraum von mindestens 1-2 Metern ein, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht auf dicken Teppichen, da dies die Belüftung behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Lagerbereich sauber, trocken und eben, um Schäden am Gerät zu vermeiden.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den vorgesehenen Zweck: für das Kardiotraining in Innenräumen durch jeweils eine Person.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Räumen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0°C und 40°C. Lagern Sie das Gerät in Räumen mit einer Temperatur zwischen -10°C und 60°C.

GARANTIE

Die Gewährleistungsbestimmungen gelten nicht, wenn die Ursache des Mangels auf einen Fehler zurückzuführen ist:

- Wartung oder Reparaturen, die nicht von einem Vertragshändler durchgeführt wurden
- Unsachgemäße Verwendung, Nachlässigkeit und/oder schlechte Wartung
- Nichteinhaltung der Wartungsvorschriften des Herstellers

MONTAGE-ANLEITUNG (SCHRITTE 1-5)

Fehlende Teile: Wenn Teile zu fehlen scheinen, überprüfen Sie sorgfältig das Styropor und das Gerät selbst. Bitte beachten Sie, dass bestimmte Teile, wie z. B. Bolzen und Schrauben, bereits am oder im Gerät vormontiert sein können.

Fehlermeldung: Prüfen Sie, ob alle Kabel richtig und sorgfältig angeschlossen sind. Die Halterungen der Konsole sind empfindlich und sollten gerade bleiben. Wenn die Konsole nach der Montage eine Fehlermeldung ausgibt, sind die Halterungen möglicherweise verbogen. In diesem Fall kann ein vorsichtiges Zurückbiegen dieses Aluminiumteils den Fehler beheben.

Innensechskantschrauben: Achten Sie darauf, dass der Innensechskantschlüssel vollständig in die Schraube eingedrückt ist, bevor Sie Kraft auf sie ausüben. Dadurch wird verhindert, dass der Kopf der Schraube beschädigt wird oder sich dreht.

EINSTELLEN

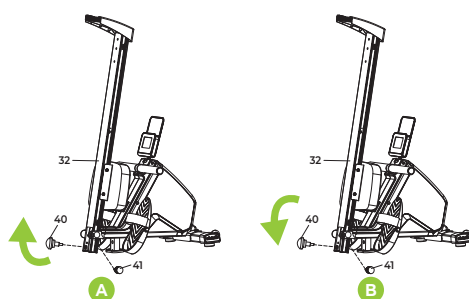
Einstellen des Widerstands

Verwenden Sie den Widerstandsknopf, um die Trainingsintensität zu erhöhen oder zu verringern.

HINWEIS: Es wird empfohlen, mit einer Widerstandsstufe zu beginnen, die Ihrem aktuellen Fitnessniveau entspricht. Beginnen Sie mit einer leichten Intensität und steigern Sie diese schrittweise, wenn sich Ihre Ausdauer verbessert.

FALTANLEITUNG

ACHTUNG! BEWAHREN Sie das Gerät an einem trockenen Ort in Innenräumen und außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Vergewissern Sie sich, dass es stabil und sicher aufgestellt ist, um ein Umkippen und Verletzungen von Kindern oder Haustieren zu vermeiden.



Falten (A)

- Lösen Sie den Sicherungsstift (40).
- Entfernen Sie den Sicherungsstift und den Flachring (41) und klappen Sie gleichzeitig die Schienen hoch.
- Bringen Sie den Sicherungsstift (40) zusammen mit der Unterlegscheibe (41) wieder an der Seite der Schiene an, um die zusammengeklappte Position zu sichern.

Entfalten (B)

- Lösen Sie den Sicherungsstift (40).
- Entfernen Sie den Sicherungsstift und die Unterlegscheibe (41), während Sie die Schienen vorsichtig nach unten zum Boden hin aufklappen.
- Setzen Sie den Sicherungsstift (40) zusammen mit der Unterlegscheibe (41) wieder auf die Oberseite der Schiene, um die Schienen zu sichern.

WARTUNG

Die sichere und effektive Nutzung dieses Geräts ist nur möglich, wenn es ordnungsgemäß installiert und gewartet wird. Sie sind für die regelmäßige Wartung verantwortlich. Verschlissene oder beschädigte Teile sollten immer ersetzt werden, bevor Sie das Gerät wieder benutzen. Dieses Fitnessgerät ist nur für die Verwendung und Lagerung in Innenräumen vorgesehen. Längerer Aufenthalt im Freien oder starke Temperaturschwankungen und Luftfeuchtigkeit können schwere Schäden an elektronischen Komponenten und beweglichen Teilen verursachen. Ziehen Sie immer den Netzstecker, bevor Sie das Gerät reinigen oder Wartungsarbeiten durchführen.

Tägliche Wartung

- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Training, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät frei von Staub und Schmutz ist.
- Vermeiden Sie aggressive Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät von übermäßiger Feuchtigkeit fern.

Halbjährliche Wartung

- Prüfen Sie alle Schrauben und Muttern der beweglichen Teile und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.
- Überprüfen Sie die Funktion aller beweglichen Teile. Tragen Sie bei Bedarf Silikonspray auf.

Allgemeine Reinigungshinweise

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit einem milden Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken oder Schmutz zu entfernen.
- Lagern Sie das Gerät in einem sauberen, trockenen Raum, fern von direkten Wärmequellen und Wasser.

ACHTUNG! Reparaturen sollten nur von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden, sofern vom Lieferanten oder Hersteller nicht anders angegeben.

REINIGUNG

Eine regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres Fitnessgeräts erheblich. Halten Sie das Gerät staubfrei, indem Sie es regelmäßig reinigen. Vorbeugende Wartung trägt nicht nur zu einer längeren Lebensdauer bei, sondern hilft auch, mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Weitere Informationen und Pflegetipps finden Sie im Internet:
<https://virtufit.com/nl/faq/>

BATTERIE

AA-Batterien

Das Display wird mit AA-Batterien betrieben, die sich auf der Rückseite des Displays befinden. Die Batterien müssen richtig eingelegt werden.

Wenn der Bildschirm schlecht lesbar ist oder nur teilweise funktioniert, führen Sie die folgenden Schritte aus:

- Nehmen Sie die Batterien heraus und warten Sie 15 Sekunden.
- Legen Sie die Batterien mit der richtigen Polarität ein.

Informationen zum Akku

- Laden Sie die Batterien nicht wieder auf, nehmen Sie sie nicht auseinander und werfen Sie sie nicht ins Feuer.
- Achten Sie beim Einstecken auf die richtige Polarität (+ und -).
- Tauschen Sie immer alle Batterien gleichzeitig aus und vermeiden Sie die Kombination von alten und neuen Batterien.
- Verwenden Sie Alkalibatterien für optimale Leistung und längere Lebensdauer.
- Tauschen Sie die Batterien aus, wenn das Display dunkel wird oder nicht mehr richtig reagiert.

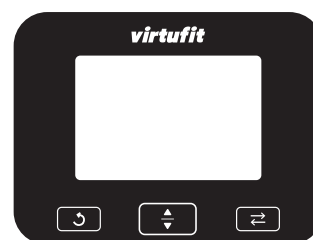
Austausch der Batterie

- Zeigt das Display falsche Werte an? Wenn ja, tauschen Sie die Batterien aus.
- Dieses Gerät wird mit 2 × AA-Batterien betrieben.

FEHLERSUCHE

PROBLEM	LÖSUNG
Die Konsole zeigt keine Werte an	Prüfen Sie, ob das Sensorkabel (35) und das Konsolenkabel (36) richtig angeschlossen sind.
	Wenn das Problem weiterhin besteht, passen Sie die Position des Sensors vorsichtig an.
Rudergerät macht ein quietschendes Geräusch	Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind.
	Tragen Sie Silikonspray auf die Schiene auf, über die der Sitz rollt.
	Prüfen Sie die Räder unter dem Sitz auf Abnutzung oder Verstopfung.

ÜBERSICHT ÜBER DIE KONSOLE (ABB. A)



ZEIT

- Zeigt die aktuelle Trainingszeit an.

ZEIT/500M

- Zeigt die Zeit pro 500 Meter an. Dies ist eine Echtzeitschätzung der Zeit pro 500 Meter bei der aktuellen Schlagzahl.

ZÄHLEN

- Zeigt die Anzahl der Wiederholungen an, die während der aktuellen Sitzung durchgeführt wurden.

Watt

- Zeigt die Leistungsabgabe während des Trainings an.

CAL

- Zeigt die geschätzte Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an.

SPM

- Zeigt die Anzahl der Schläge pro Minute an.

DIS

- Zeigt die aktuelle Distanz während des Trainings an.

TOC

- Zeigt die kumulative Anzahl der Wiederholungen für alle Sitzungen an.

APP

- Ermöglicht die Verbindung mit Apps. Im APP-Status wird auf dem Display "bLE" angezeigt.

Wesentliche Merkmale

- Während des Trainings wechselt die Anzeige automatisch alle 6 Sekunden zu den folgenden Werten: ANZAHL --> WATT --> PULS --> KALORIEN --> SPM.
- Drücken Sie die Taste 'UP', um eine bestimmte Funktion auszuwählen, die auf dem Hauptbildschirm angezeigt werden soll. Dasselbe kann durch Drücken der Taste "DOWN" geschehen.
- Drücken Sie die Taste , um die Werte TIME, TIME/500m, DIS oder TOC anzuzeigen.
- Wenn Sie die Taste  drücken, werden alle aktuellen Daten auf 0 zurückgesetzt. Wenn Sie diese Taste  nach dem Training drücken, werden alle Daten auf 0 zurückgesetzt, mit Ausnahme des TOC, Ihrer Gesamtzahl.

EINSTELLUNG IHRES TRAININGS

- Drücken Sie die Taste , um Ihr Training mit Zielen festzulegen. Drücken Sie diese Taste, um das gewünschte Ziel auszuwählen, z. B. Anzahl, Herzfrequenz, Kalorien, Zeit oder Entfernung. Wenn dieser Wert blinkt, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den gewünschten Wert einzustellen. Durch Drücken von  werden alle Werte auf 0 zurückgesetzt.
- Um das Display aus dem Standby-Modus zu holen, drücken Sie die Taste  oder erzeugen Sie eine Eingabe über den Sensor (z. B. durch Starten eines Trainings).
- Wenn ein Herzfrequenz-Zielwert eingestellt ist und die Herzfrequenz diesen Zielwert überschreitet, ertönt ein "DI DI"-Ton.
- Wenn eine Zeit, eine Distanz oder ein Kalorienwert eingestellt sind, wird dieser Wert als Countdown angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, ertönt der gleiche "DI DI"-Ton.

AUTOMATISCHE EIN-/AUSSCHALTFUNKTION

- Das System schaltet nach etwa 4 Minuten Inaktivität (keine Tastenbetätigung oder Sensoreingabe) automatisch in den Standby-Modus.
- Um das Display aus dem Standby-Modus zu holen, drücken Sie die MODE-Taste oder erzeugen Sie eine Eingabe über den Sensor (z. B. durch den Beginn eines Trainings).

ACHTUNG! Um Schäden zu vermeiden, sollten Sie die Konsole immer vor direkter Sonneneinstrahlung schützen und sicherstellen, dass die Oberfläche gründlich getrocknet wird, wenn sich Schweißtropfen angesammelt haben. Stützen Sie sich nicht auf die Konsole, da übermäßiger Druck zu inneren oder äußeren Schäden führen kann.

Spezifikationen der Konsole

Funktion	Zeit	0:00 - 99:59 (M:S)
	Zeit/500m	0:00 - 99:59 (M:S)
	Anzahl der Wiederholungen	0 - 9999
	Watt	0 - 999 W
	Herzschlag	30 - 240 BPM
	Kcal	0 - 999,9 Kcal
	SPM	0 - 199
	DIS	0 - 99999 (M)
	Wiederholungen insgesamt (TOC)	0 - 9999
	Apps	Kinomap, Fitshow
Betriebstemperatur		0°C - 40°C
Lagertemperatur		-10°C - 60°C

Technische Daten

Parameter	Wert
Länge	175 cm
Breite	51,5 cm
Höhe	50 cm
Gewicht	25 kg
Max. belastbares Gewicht	150 kg

LEITLINIEN FÜR DIE AUSBILDUNG

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, dem eigentlichen Training und einer Abkühlphase. Führen Sie das gesamte Training mindestens zwei, besser aber dreimal pro Woche durch und halten Sie einen Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten ein. Nach einigen Monaten kann die Trainingsintensität auf z. B. vier- oder fünfmal pro Woche erhöht werden.

Aufwärmen

Das Aufwärmendient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärmen Sie den Körper zwei bis fünf Minuten lang auf, bevor Sie mit dem Cardio- oder Krafttraining beginnen. Machen Sie Übungen, die die Herzfrequenz erhöhen und die arbeitenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für diese Art von Aktivitäten sind: schnelles Gehen, Joggen, Hampelmänner, Seilspringen und Laufen.

Dehnt sich

Dehnen, während die Muskeln warm sind, ist nach einem guten Aufwärm- und Abkühlprogramm sehr wichtig. Es verringert das Risiko von Verletzungen. Die Dehnungsübungen sollten 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden.

Abkühlung

Der Zweck des Cool-Downs besteht darin, den Körper am Ende des Trainings in seinen (fast) normalen Ruhezustand zurückzuführen. Ein gutes Cool-down reduziert langsam die Herzfrequenz und fördert die Erholung.

ERSATZTEILE

Möchten Sie ein Ersatzteil für Ihr VirtuFit-Gerät bestellen? Dann lesen Sie bitte zuerst die Informationen auf der Vorderseite dieses Handbuchs. Um Ihre Anfrage so effizient wie möglich bearbeiten zu können, bitten wir Sie, bei der Kontaktaufnahme mit unserem Kundendienst die folgenden Angaben zu machen:

- **Modellnummer** und **Seriennummer** des Produkts
- Der **Produktname**
- Die **Teilenummer** und eine klare **Beschreibung** des benötigten Teils (wie in der Teileliste aufgeführt und in der Explosionszeichnung in diesem Handbuch dargestellt)

Eine vollständige und korrekte Bewerbung hilft uns, Sie schneller und besser zu bedienen.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungsmaterial

Bei VirtuFit legen wir Wert auf Nachhaltigkeit und Umweltfreundlichkeit. Wir bitten Sie, das Verpackungsmaterial dieses Produkts über eine autorisierte Sammelstelle gemäß den geltenden nationalen Richtlinien zu recyceln.

Entsorgung von Altprodukten

Ihr VirtuFit-Gerät ist für den langfristigen Gebrauch konzipiert. Wenn das Produkt das Ende seiner Nutzungsdauer erreicht hat, stellen Sie sicher, dass es gemäß der europäischen WEEE-Richtlinie verantwortungsvoll entsorgt wird. Geben Sie das Produkt bei einer autorisierten Sammelstelle für elektrische und elektronische Geräte ab.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

VirtuFit erklärt hiermit, dass dieses Produkt die folgenden Anforderungen erfüllt normen und Leitlinien:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- Funkanlagenrichtlinie (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Auf dieser Grundlage erhält das Produkt die CE-Kennzeichnung.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 137
7559 SP Hengelo
The Netherlands

CONTENU

Instructions de sécurité	24
Garantie	24
Instructions d'assemblage	24
Régler	25
Instructions de pliage	25
Maintenance	25
Nettoyage	25
Batterie	25
Dépannage	26
Vue d'ensemble de la console	27
Lignes directrices pour la formation	27
Pièces détachées	27
Informations complémentaires	27
Déclaration du fabricant	28

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

Consultez toujours votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice, surtout si vous avez des problèmes de santé. Lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. VirtuFit n'est pas responsable des blessures ou des dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'assembler et/ou d'utiliser l'appareil.

- Assurez-vous que l'appareil est entièrement assemblé et que tous les écrous et les boulons sont correctement serrés avant de le mettre en service.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an à l'aide d'un spray au silicone.
- Ne portez pas de vêtements amples pour éviter qu'ils ne se prennent dans les pièces en mouvement.
- Placez et utilisez l'appareil sur une surface stable et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres pendant l'utilisation.
- Maintenez les enfants et les animaux domestiques à une distance de sécurité pendant le fonctionnement de l'appareil.
- Veillez à garder l'équilibre à tout moment lorsque vous utilisez l'appareil.
- N'insérez pas vos doigts ou d'autres objets dans les pièces mobiles.
- Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer la fréquence, la durée et l'intensité appropriées en fonction de votre âge et de votre condition

physique. Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de nausées, de vertiges, d'évanouissements, de maux de tête, de douleurs thoraciques, d'oppression ou de tout autre malaise.

- Ne déplacez pas l'appareil en le saisissant par la selle.
- L'appareil est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cette machine est destinée à un usage domestique uniquement et le poids maximum de l'utilisateur est de 150 kg.
- Gardez au moins 1 à 2 mètres d'espace libre derrière l'appareil pour éviter les accidents.
- Placez l'appareil sur une surface plane et propre. Ne l'utilisez pas sur des tapis épais, car cela pourrait gêner la ventilation. Évitez de le placer à l'extérieur ou à proximité de l'eau.
- Maintenez la zone de stockage propre, sèche et plane pour éviter d'endommager l'appareil.
- Utilisez cet appareil uniquement comme prévu : pour l'entraînement cardio en salle par une seule personne à la fois.
- N'utilisez l'appareil que dans des locaux dont la température ambiante est comprise entre 0°C et 40°C. Conservez l'appareil dans des locaux dont la température est comprise entre -10°C et 60°C.

GARANTIE

Les dispositions de la garantie ne s'appliquent pas si la cause du défaut est due à :

- Entretien ou réparations non effectués par un revendeur agréé
- Utilisation inappropriée, négligence et/ou mauvais entretien
- Non-respect des instructions d'entretien du fabricant

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (ÉTAPES 1-5)

Pièces manquantes : Si des pièces semblent manquer, vérifiez soigneusement le polystyrène et l'appareil lui-même. Veuillez noter que certaines pièces, telles que les boulons et les vis, peuvent être déjà préinstallées sur ou dans l'appareil.

Message d'erreur : Vérifiez que tous les câbles sont correctement et soigneusement connectés. Les supports de la console sont fragiles et doivent rester droits. Si la console donne un message d'erreur après le montage, il se peut que les supports soient déformés. Dans ce cas, il suffit de recourber avec précaution cette partie en aluminium pour résoudre le problème.

Boulons à tête cylindrique : veillez à ce que la clé à tête cylindrique soit complètement enfoncée dans le boulon avant d'exercer une force sur celui-ci. Cela évitera d'endommager ou de faire tourner la tête du boulon.

RÉGLER

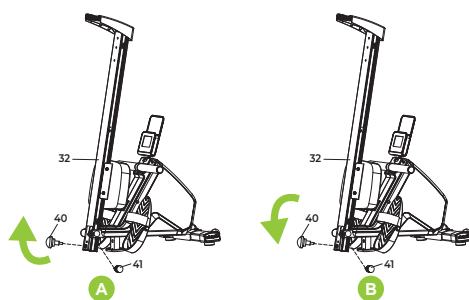
Réglage de la résistance

Utilisez le bouton de résistance pour augmenter ou diminuer l'intensité de l'entraînement.

REMARQUE : Il est recommandé de commencer par un niveau de résistance adapté à votre condition physique actuelle. Commencez par une intensité légère et augmentez-la progressivement au fur et à mesure que votre endurance s'améliore.

INSTRUCTIONS DE PLIAGE

ATTENTION : Conservez l'appareil dans un endroit sec, à l'intérieur, et hors de portée des enfants. Veillez à ce qu'il soit stable et installé en toute sécurité afin d'éviter qu'il ne bascule et ne blesse les enfants ou les animaux domestiques.



Pliage (A)

- Desserrer la goupille de verrouillage (40).
- Retirer la goupille de verrouillage et la bague plate (41) tout en repliant les rails.
- Replacer la goupille de verrouillage (40) avec la rondelle plate (41) sur le côté du rail pour verrouiller la position pliée.

Déplier (B)

- Desserrer la goupille de verrouillage (40).
- Retirer la goupille d'arrêt et la rondelle plate (41) tout en dépliant avec précaution les rails vers le bas, en direction du sol.
- Remplacer la goupille de verrouillage (40) avec la rondelle plate (41) sur le dessus du rail pour fixer les rails.

MAINTENANCE

L'utilisation sûre et efficace de cet appareil n'est possible que s'il est correctement installé et entretenu. Vous êtes responsable de l'entretien régulier. Les pièces usées ou endommagées doivent toujours être remplacées avant de réutiliser l'appareil. Cet appareil de fitness est destiné à être utilisé et stocké à l'intérieur uniquement. Une exposition prolongée à des conditions

extérieures ou à d'importantes fluctuations de température et d'humidité peut endommager gravement les composants électroniques et les pièces mobiles de. Débranchez toujours l'appareil avant de le nettoyer ou d'en effectuer l'entretien.

Entretien quotidien

- Nettoyez l'appareil après chaque séance d'entraînement pour éliminer la sueur et l'humidité.
- Veillez à ce que l'appareil soit exempt de poussière et de saleté.
- Évitez les produits de nettoyage agressifs et conservez l'appareil à l'abri d'une humidité excessive.

Entretien semestriel

- Vérifier et resserrer tous les écrous et boulons des pièces mobiles si nécessaire.
- Vérifier le fonctionnement de toutes les pièces mobiles. Appliquer un spray de silicone si nécessaire.

Conseils généraux de nettoyage

- Nettoyez l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande.
- Utilisez un chiffon doux et propre avec un détergent doux pour enlever les taches ou les saletés tenaces.
- Conservez l'appareil dans une pièce propre et sèche, à l'abri des sources de chaleur directe et de l'eau.

ATTENTION ! Les réparations ne doivent être effectuées que par un technicien qualifié, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier prolonge considérablement la durée de vie de votre appareil de fitness. Maintenez l'appareil à l'abri de la poussière en le nettoyant fréquemment. L'entretien préventif contribue non seulement à prolonger la durée de vie de l'appareil, mais aussi à prévenir d'éventuelles blessures.

Pour plus d'informations et de conseils d'entretien, visitez le site : <https://virtufit.com/nl/faq/>

BATTERIE

Piles AA

L'écran fonctionne avec des piles AA, situées au dos de l'écran. Les piles doivent être insérées correctement.

Si l'écran est peu lisible ou ne fonctionne que partiellement, suivez les étapes ci-dessous :

- Retirer les piles et attendre 15 secondes.
- Réinsérez les piles en respectant la polarité.

Informations sur la batterie

- Ne rechargez pas les piles, ne les démontez pas et ne les jetez pas au feu.
- Veiller à la bonne polarité (+ et -) lors de l'insertion.
- Remplacez toujours toutes les piles en même temps et évitez de combiner des piles neuves et usagées.
- Utilisez des piles alcalines pour une performance optimale et une durée de vie plus longue.
- Remplacez les piles lorsque l'écran s'assombrit ou ne répond pas correctement.

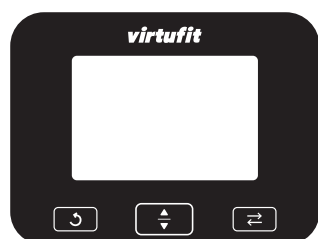
Remplacement de la batterie

- L'écran affiche-t-il des valeurs incorrectes ? Si c'est le cas, remplacez les piles.
- Cet appareil fonctionne avec 2 piles AA.

DÉPANNAGE

PROBLÈME	SOLUTION
La console n'affiche pas les valeurs	Vérifier que le câble du capteur (35) et le câble de la console (36) sont correctement connectés.
	Si le problème persiste, ajustez soigneusement la position du capteur.
Le rameur émet un grincement	Vérifiez que tous les écrous et les boulons sont correctement serrés.
	Appliquer un spray de silicone sur le rail sur lequel le siège roule.
	Vérifiez que les roues situées sous le siège ne sont pas usées ou bloquées.

VUE D'ENSEMBLE DE LA CONSOLE (FIG. A)



TEMPS

- Affiche la durée actuelle de l'entraînement.

TEMPS/500M

- Affiche le temps sur 500 mètres. Il s'agit d'une estimation en temps réel du temps pour 500 mètres à la cadence actuelle.

PAYS

- Affiche le nombre de répétitions effectuées pendant la session en cours.

Watt

- Affiche la puissance produite pendant l'entraînement.

CAL

- Indique le nombre estimé de calories brûlées pendant l'exercice.

SPM

- Affiche le nombre de battements par minute.

DIS

- Affiche la distance actuelle pendant l'entraînement.

TOC

- Affiche le nombre cumulé de répétitions pour toutes les sessions.

APP

- Permet de se connecter à des applications. En mode APP, l'écran affiche "bLE".

Caractéristiques principales

- Pendant l'entraînement, l'affichage passe automatiquement aux valeurs suivantes toutes les 6 secondes : COMPTE --> WATTS --> POULS --> CALORIES --> SPM.
- Appuyez sur le bouton 'UP' pour sélectionner une fonction particulière à afficher sur l'écran principal. La même chose peut être faite en appuyant sur le bouton 'DOWN'.
- Appuyez sur la touche  pour afficher les valeurs TIME, TIME/500m, DIS ou TOC.
- Si vous appuyez sur le bouton , toutes les données actuelles seront remises à 0. Si vous appuyez sur ce bouton  après votre séance d'entraînement, toutes les données seront remises à 0, à l'exception du TOC, votre compte total.

RÉGLAGE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

- Appuyez sur le bouton  pour définir vos objectifs d'entraînement. Appuyez sur ce bouton pour sélectionner l'objectif souhaité, par exemple la fréquence cardiaque, les calories, le temps ou la distance. Lorsque cette valeur clignote, appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour ajuster la valeur souhaitée. En appuyant sur , toutes les valeurs sont remises à 0.
- Pour sortir l'écran du mode veille, appuyez sur la touche  ou générez une entrée via le capteur (par exemple en commençant l'exercice).
- Si une valeur cible de fréquence cardiaque est définie et que la fréquence cardiaque dépasse cette valeur cible, un signal sonore "DI DI DI" retentit.
- Si une durée, une distance ou des calories sont définies, cette valeur est affichée sous forme de compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint 0, le même son "DI DI DI" se fait entendre.

FONCTION MARCHÉ/ARRÊT AUTOMATIQUE

- Le système passe automatiquement en mode veille après environ 4 minutes d'inactivité (pas de pression sur les boutons ou d'entrée dans le capteur).
- Pour sortir l'écran du mode veille, appuyez sur la touche MODE ou générez une entrée via le capteur (par exemple en commençant à faire de l'exercice).

ATTENTION ! Pour éviter tout dommage, conservez toujours la console à l'abri de la lumière directe du soleil et veillez à ce que la surface soit bien séchée si des gouttes de sueur se sont accumulées. Ne vous appuyez pas sur la console, car une pression excessive peut provoquer des dommages internes ou externes.

Spécifications de la console

Fonction	L'heure	0:00 - 99:59 (M:S)
	Temps/500m	0:00 - 99:59 (M:S)
	Nombre de répétitions	0 - 9999
	Watt	0 - 999 W
	Rythme cardiaque	30 - 240 BPM
	Kcal	0 - 999,9 Kcal
	SPM	0 - 199
	DIS	0 - 99999 (M)
	Nombre total de répétitions (TOC)	0 - 9999
Applications		Kinomap, Fitshow
Température de fonctionnement		0°C - 40°C
Température de stockage		-10°C - 60°C

Données techniques

Paramètres	Valeur
Longueur	175 cm
Largeur	51,5 cm
Hauteur	50 cm
Poids	25 kg
Poids max. chargeable	150 kg

LIGNES DIRECTRICES POUR LA FORMATION

Un programme d'entraînement réussi se compose d'un échauffement, d'une séance d'entraînement proprement dite et d'une phase de récupération. Effectuez l'ensemble de l'entraînement au moins deux, mais de préférence trois fois par semaine, et gardez un jour de repos entre les séances d'entraînement. Après quelques mois, l'intensité de l'entraînement peut être augmentée jusqu'à quatre ou cinq fois par semaine, par exemple.

Échauffement

L'échauffement a pour but de préparer le corps à une séance d'entraînement et de réduire le risque de blessure. Échauffez votre corps

pendant deux à cinq minutes avant de commencer un entraînement cardio ou musculaire (). Faites des exercices qui augmentent le rythme cardiaque et échauffent les muscles. Voici quelques exemples de ce type d'activités : marche rapide, jogging, jumping jacks, saut à la corde et course à pied.

Étirements

Il est très important de s'étirer lorsque les muscles sont chauds, après un bon échauffement et une bonne récupération. Ils réduisent le risque de blessure. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes.

Refroidissement

L'objectif de la phase de récupération est de ramener le corps à son état de repos (presque) normal à la fin de la séance d'entraînement. Un bon retour au calme réduit lentement la fréquence cardiaque et favorise la récupération.

PIÈCES DÉTACHÉES

Vous souhaitez commander une pièce de rechange pour votre appareil VirtuFit ? Dans ce cas, veuillez d'abord vous référer aux informations figurant au recto de ce manuel. Afin de traiter votre demande le plus efficacement possible, nous vous demandons de bien vouloir indiquer les détails suivants lorsque vous contactez notre service clientèle :

- Le **numéro de modèle** et le **numéro de série** du produit
- Le **nom du produit**
- Le **numéro de pièce** et une **description** claire de la pièce requise (telle qu'elle figure dans la liste des pièces et dans la section des vues éclatées de ce manuel)

Une demande complète et précise nous aide à vous servir plus rapidement et mieux.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des matériaux d'emballage

Chez VirtuFit, nous accordons une grande importance au développement durable et au respect de l'environnement. Nous vous demandons de recycler les matériaux d'emballage de ce produit via un point de collecte agréé, conformément aux directives nationales applicables.

Élimination des produits en fin de vie

Votre appareil VirtuFit est conçu pour une utilisation à long terme. Lorsque le produit arrive en fin de vie, s'assurer qu'il est éliminé de manière responsable, conformément à la directive européenne DEEE. Remettre le produit à un point de collecte agréé pour les équipements électriques et électroniques.

DÉCLARATION DU FABRICANT

VirtuFit déclare par la présente que ce produit est conforme à ce qui suit des normes et des lignes directrices :

- EN ISO 20957
- CEM (2014/30/UE)
- Directive relative aux équipements hertziens (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Sur cette base, le produit est marqué CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 137
7559 SP Hengelo
The Netherlands

CONTENUTO

Istruzioni di sicurezza	29
Garanzia	29
Istruzioni di montaggio	29
Regolare	30
Istruzioni per la piegatura	30
Manutenzione	30
Pulizia	30
Batteria	30
Risoluzione dei problemi	31
Panoramica della console	31
Linee guida per la formazione	32
Parti di ricambio	32
Informazioni aggiuntive	32
Dichiarazione del produttore	33

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

Consultare sempre il medico prima di iniziare l'attività fisica, soprattutto se si hanno problemi di salute. Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare il dispositivo. VirtuFit non è responsabile di eventuali lesioni o danni materiali derivanti dall'uso di questo dispositivo. Leggere attentamente il presente manuale prima di assemblare e/o utilizzare il dispositivo.

- Assicurarsi che l'unità sia completamente assemblata e che tutti i dadi e i bulloni siano serrati correttamente prima di metterla in funzione.
- Lubrificare tutte le parti mobili una volta all'anno con spray al silicone.
- Non indossare abiti larghi per evitare di impigliarsi nelle parti in movimento.
- Posizionare e utilizzare il dispositivo su una superficie stabile e piana.
- Durante l'uso, indossare sempre scarpe sportive pulite.
- Tenere bambini e animali domestici a distanza di sicurezza durante il funzionamento.
- Assicurare sempre un equilibrio corretto durante l'utilizzo del dispositivo.
- Non inserire le dita o altri oggetti nelle parti in movimento.
- Prima di iniziare un programma di esercizio fisico, consultare il medico per determinare la frequenza, la durata e l'intensità adeguate in base all'età e alle condizioni fisiche. Interrompere immediatamente l'esercizio in caso di nausea, vertigini, svenimento, mal di testa, dolore al petto, fitte o qualsiasi altro disturbo.

- Non spostare il dispositivo afferrandolo per la sella.
- Il dispositivo è destinato all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Questa macchina è destinata esclusivamente all'uso domestico e ha un peso massimo dell'utente di 150 kg.
- Mantenere uno spazio libero di almeno 1-2 metri dietro il dispositivo per evitare incidenti.
- Posizionare l'apparecchio su una superficie piana e pulita. Non utilizzare l'apparecchio su tappeti spessi per non ostacolare la ventilazione. Evitare di collocarlo all'aperto o in prossimità dell'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio pulita, asciutta e in piano per evitare di danneggiare l'apparecchio.
- Utilizzare questo dispositivo solo per l'uso previsto: per l'allenamento cardio indoor da parte di una sola persona alla volta.
- Utilizzare l'apparecchio solo in locali con temperatura ambiente compresa tra 0°C e 40°C. Conservare l'apparecchio in ambienti con temperatura compresa tra -10°C e 60°C.

GARANZIA

Le disposizioni della garanzia non si applicano se la causa del difetto è dovuta a:

- Manutenzione o riparazioni non eseguite da un rivenditore autorizzato
- Uso improprio, negligenza e/o scarsa manutenzione
- Mancata osservanza delle istruzioni di manutenzione del produttore

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO (FASI 1-5)

Parti mancanti: Se sembrano mancare delle parti, controllare attentamente il polistirolo e il dispositivo stesso. Alcune parti, come viti e bulloni, potrebbero essere già montate sul dispositivo o al suo interno.

Messaggio di errore: Verificare che tutti i cavi siano collegati correttamente e con cura. Le staffe della console sono fragili e devono rimanere dritte. Se la console dà un messaggio di errore dopo il montaggio, è possibile che le staffe siano piegate. In questo caso, piegando con attenzione questa parte di alluminio si può risolvere il problema.

Bulloni a brugola: assicurarsi che la chiave a brugola sia completamente inserita nel bullone prima di applicare la forza. In questo modo si eviterà di danneggiare o far girare la testa del bullone.

REGOLAZIONE

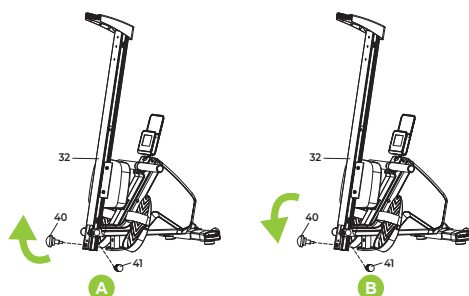
Regolazione della resistenza

Utilizza la manopola di resistenza per aumentare o diminuire l'intensità dell'allenamento.

NOTA: si consiglia di iniziare con un livello di resistenza adatto al proprio livello di forma fisica attuale. Iniziare con un'intensità leggera e aumentarla gradualmente man mano che la resistenza migliora.

ISTRUZIONI PER LA PIEGATURA

ATTENZIONE! Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto, al coperto e fuori dalla portata dei bambini. Assicurarsi che sia stabile e posizionato in modo sicuro per evitare che si rovesci e che i bambini o gli animali domestici si feriscano.



Pieghevole (A)

- Allentare il perno di bloccaggio (40).
- Rimuovere il perno di bloccaggio e l'anello piatto (41) e contemporaneamente ripiegare le guide.
- Riposizionare il perno di bloccaggio (40) e la rondella piatta (41) sul lato della guida per bloccare la posizione di chiusura.

Svolgimento (B)

- Allentare il perno di bloccaggio (40).
- Rimuovere il perno di bloccaggio e la rondella piatta (41) mentre si dispiegano con cautela le guide verso il basso, in direzione del pavimento.
- Riposizionare il perno di bloccaggio (40) e la rondella piatta (41) sulla parte superiore della guida per fissare le guide.

MANUTENZIONE

L'uso sicuro ed efficace di questo dispositivo è possibile solo se viene installato e mantenuto correttamente. L'utente è responsabile della manutenzione regolare. Le parti usurate o danneggiate devono essere sempre sostituite prima di utilizzare nuovamente l'apparecchio. Questo apparecchio per il fitness è destinato esclusivamente all'uso e alla conservazione in ambienti interni. L'esposizione prolungata a condizioni esterne o a forti oscillazioni

di temperatura e umidità può causare seri danni ai componenti elettronici e alle parti mobili. Scollegare sempre la spina prima di pulire o eseguire la manutenzione.

Manutenzione giornaliera

- Pulire il dispositivo dopo ogni allenamento per rimuovere il sudore e l'umidità.
- Assicurarsi che il dispositivo sia privo di polvere e sporcizia.
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi e tenere il dispositivo al riparo dall'umidità eccessiva.

Manutenzione semestrale

- Controllare e serrare tutti i dadi e i bulloni delle parti mobili, se necessario.
- Controllare il funzionamento di tutte le parti mobili. Se necessario, applicare uno spray al silicone.

Consigli per la pulizia generale

- Pulire il dispositivo dopo ogni sessione di allenamento.
- Per pulire il pannello di controllo, utilizzare un panno asciutto.
- Per rimuovere le macchie più ostinate o lo sporco, utilizzare un panno morbido e pulito con un detergente delicato.
- Conservare il dispositivo in un ambiente pulito e asciutto, lontano da fonti di calore dirette e dall'acqua.

ATTENZIONE! Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente da un tecnico qualificato, salvo diversa indicazione del fornitore o del produttore.

PULIZIA

Una pulizia regolare prolunga notevolmente la durata dell'attrezzatura per il fitness. Mantenete la macchina libera dalla polvere pulendola frequentemente.

La manutenzione preventiva non solo contribuisce a prolungarne la durata, ma aiuta anche a prevenire eventuali infortuni.

Per ulteriori informazioni e consigli sulla manutenzione, visitate il sito:

<https://virtufit.com/nl/faq/>

BATTERIA

Batterie AA

Il display funziona con batterie AA, situate sul retro del display. Le batterie devono essere inserite correttamente.

Se lo schermo è poco leggibile o funziona solo parzialmente, seguite i passaggi seguenti:

- Rimuovere le batterie e attendere 15 secondi.
- Reinserire le batterie con la polarità corretta.

Informazioni sulla batteria

- Non ricaricare le batterie, non smontarle e non gettarle nel fuoco.
- Assicurarsi della corretta polarità (+ e -) durante l'inserimento.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente ed evitare di combinare batterie vecchie e nuove.
- Utilizzare batterie alcaline per ottenere prestazioni ottimali e una maggiore durata.
- Sostituire le batterie quando il display si oscura o non risponde correttamente.

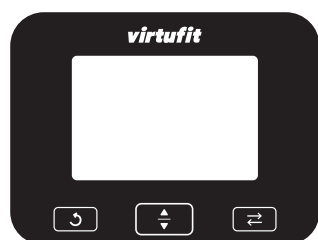
Sostituzione della batteria

- Il display visualizza valori errati? In tal caso, sostituire le batterie.
- Questo dispositivo funziona con 2 batterie AA.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
La console non visualizza i valori	Verificare che il cavo del sensore (35) e il cavo della console (36) siano collegati correttamente.
	Se il problema persiste, regolare attentamente la posizione del sensore.
Il vogatore fa un rumore stridente	Verificare che tutti i dadi e i bulloni siano ben serrati.
	Applicare uno spray al silicone sulla guida su cui scorre il sedile.
	Controllare che le ruote sotto il sedile non siano usurate o bloccate.

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



TEMPO

- Visualizza il tempo di allenamento corrente.

TEMPO/500M

- Visualizza il tempo per 500 metri. Si tratta di una stima in tempo reale del tempo per 500 metri alla velocità di corsa corrente.

CONTO

- Visualizza il numero di ripetizioni eseguite durante la sessione corrente.

Watt

- Visualizza la potenza erogata durante l'allenamento.

CAL

- Indica il numero stimato di calorie bruciate durante l'esercizio.

SPM

- Visualizza il numero di battiti al minuto.

DIS

- Visualizza la distanza corrente durante l'allenamento.

TOC

- Visualizza il numero cumulativo di ripetizioni per tutte le sessioni.

APP

- Consente di collegarsi alle applicazioni. Nello stato APP, il display visualizza "bLE".

Caratteristiche principali

- Durante l'allenamento, il display passa automaticamente ai seguenti valori ogni 6 secondi: CONTEGGIO --> WATT --> PULSAZIONI --> CALORIE --> SPM.
- Premere il pulsante "SU" per selezionare una particolare funzione da visualizzare sulla schermata principale. Lo stesso si può fare premendo il pulsante "GIÙ".
- Premere il pulsante ⇌ per visualizzare i valori di TIME, TIME/500m, DIS o TOC.
- Se si preme il pulsante ↺, tutti i dati correnti vengono azzerati. Se si preme questo pulsante ↺ dopo l'allenamento, tutti i dati vengono azzerati, tranne il TOC, il conteggio totale.

IMPOSTAZIONE DELL'ALLENAMENTO

- Premere il pulsante ⇌ per impostare l'allenamento con obiettivi. Premere questo pulsante per selezionare l'obiettivo desiderato, per numero, frequenza cardiaca, calorie, tempo o distanza. Quando il valore lampeggia, premere il pulsante SU o GIÙ per regolare il valore desiderato. Premendo il pulsante ↺, tutti i valori vengono azzerati.
- Per uscire dalla modalità standby, premere il tasto ⇌ o generare un input tramite il sensore (ad esempio, avviando l'esercizio).
- Se è stato impostato un valore target di frequenza cardiaca e la frequenza cardiaca supera questo valore target, viene emesso un segnale acustico "DI DI DI".
- Se sono impostati un tempo, una distanza o delle calorie, questo valore viene visualizzato come un conto alla rovescia. Quando il conto alla rovescia raggiunge lo 0, si sente lo stesso suono "DI DI DI".

FUNZIONE DI ACCENSIONE/SPEGNIMENTO AUTOMATICO

- Il sistema passa automaticamente alla modalità standby dopo circa 4 minuti di inattività (nessuna pressione di pulsanti o ingresso di sensori).
- Per uscire dalla modalità standby, premere il pulsante MODE o generare un input tramite il sensore (ad esempio, avviando l'esercizio).

ATTENZIONE! Per evitare danni, tenere sempre la console al riparo dalla luce diretta del sole e assicurarsi che la superficie sia accuratamente asciugata se si sono accumulate gocce di sudore. Non appoggiarsi alla console perché una pressione eccessiva potrebbe causare danni interni o esterni.

Specifiche della console

Funzione	Tempo	0:00 - 99:59 (M:S)
	Tempo/500m	0:00 - 99:59 (M:S)
	Numero di ripetizioni	0 - 9999
	Watt	0 - 999 W
	Battito del cuore	30 - 240 BPM
	Kcal	0 - 999,9 Kcal
	SPM	0 - 199
	DIS	0 - 99999 (M)
	Ripetizioni totali (TOC)	0 - 9999
	Applicazioni	Kinomap, Fitshow
Temperatura di esercizio		0°C - 40°C
Temperatura di stoccaggio		-10°C - 60°C

Dati tecnici

Parametro	Valore
Lunghezza	175 cm
Larghezza	51.5 cm
Altezza	50 cm
Peso	25 kg
Peso massimo caricabile	150 kg

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

Un programma di allenamento efficace consiste in un riscaldamento, nell'allenamento vero e proprio e in un raffreddamento. Eseguite l'intero allenamento almeno due, ma preferibilmente tre volte alla settimana e mantenete un giorno di riposo tra gli allenamenti. Dopo qualche mese, l'intensità dell'allenamento può essere aumentata, ad esempio, a quattro o cinque volte alla settimana.

Riscaldamento

Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'allenamento e ridurre il rischio di lesioni. Riscaldare il corpo da due a cinque minuti prima di iniziare un allenamento cardio o di forza. Eseguite esercizi che aumentano la frequenza cardiaca e riscaldano

i muscoli che lavorano. Esempi di questi tipi di attività sono: camminata veloce, jogging, jumping jack, salto della corda e corsa.

Stretching

Lo stretching quando i muscoli sono caldi è molto importante dopo un buon riscaldamento e raffreddamento. Riduce il rischio di lesioni. Gli esercizi di stretching devono essere tenuti per 15-30 secondi.

Raffreddamento

Lo scopo del raffreddamento è riportare il corpo al suo stato di riposo (quasi) normale al termine dell'allenamento. Un buon raffreddamento riduce lentamente la frequenza cardiaca e favorisce il recupero.

PARTI DI RICAMBIO

Desiderate ordinare un pezzo di ricambio per la vostra attrezzatura VirtuFit? In tal caso, consultare prima le informazioni riportate sul fronte di questo manuale. Per elaborare la richiesta nel modo più efficiente possibile, vi chiediamo gentilmente di includere i seguenti dati quando contattate il nostro servizio clienti:

- Il **numero di modello** e il **numero di serie** del prodotto
- Il **nome del prodotto**
- Il **numero di parte** e una **descrizione** chiara della parte richiesta (come elencata nella lista delle parti e mostrata nella sezione esplosi di questo manuale)

Una domanda completa e accurata ci aiuta a servirvi meglio e più velocemente.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Smaltimento responsabile del materiale di imballaggio

VirtuFit attribuisce grande importanza alla sostenibilità e al rispetto dell'ambiente. Vi chiediamo di riciclare il materiale di imballaggio di questo prodotto attraverso un punto di raccolta autorizzato, in conformità con le linee guida nazionali applicabili.

Smaltimento dei prodotti a fine vita

Il dispositivo VirtuFit è stato progettato per essere utilizzato a lungo. Quando il prodotto raggiunge la fine della sua vita utile, assicurarsi che venga smaltito in modo responsabile, in conformità con la direttiva europea WEEE. Restituire il prodotto a un punto di raccolta autorizzato per le apparecchiature elettriche ed elettroniche.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

VirtuFit dichiara che questo prodotto è conforme ai seguenti requisiti standard e linee guida:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- Direttiva sulle apparecchiature radio (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Su questa base, il prodotto ha il marchio CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 137
7559 SP Hengelo
The Netherlands

CONTENIDO

Instrucciones de seguridad	34
Garantía	34
Instrucciones de montaje	34
Ajustar	35
Instrucciones de plegado	35
Mantenimiento	35
Limpieza	35
Batería	35
Solución de problemas	36
Vista general de la consola	36
Directrices de formación	37
Recambio	37
Información adicional	37
Declaración del fabricante	37

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ATENCIÓN!

Consulte siempre a su médico antes de empezar a hacer ejercicio, especialmente si tiene problemas de salud. Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar el aparato. VirtuFit no se hace responsable de las lesiones o daños materiales derivados del uso de este aparato. Lea atentamente este manual antes de montar y/o utilizar el aparato.

- Asegúrese de que la unidad esté completamente montada y de que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados antes de ponerla en funcionamiento.
- Lubrique todas las piezas móviles una vez al año con spray de silicona.
- No lleve ropa holgada para evitar que se enganche en las piezas en movimiento.
- Coloque y utilice el aparato sobre una superficie estable y nivelada.
- Lleve siempre calzado deportivo limpio durante su uso.
- Mantenga a los niños y a los animales domésticos a una distancia segura durante el funcionamiento.
- Asegúrese de mantener un equilibrio adecuado en todo momento cuando utilice el dispositivo.
- No introduzca los dedos ni otros objetos en las piezas móviles.
- Antes de iniciar un programa de ejercicio, consulte a su médico para determinar la frecuencia, duración e intensidad adecuadas para usted en función de su edad y condición física. Deje de hacer ejercicio inmediatamente en caso de náuseas, mareos, desmayos, dolor de cabeza, dolor en el pecho, opresión o cualquier otra molestia.

- No mueva el aparato agarrándolo por el sillín.
- El dispositivo sólo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Esta máquina está destinada exclusivamente al uso doméstico y tiene un peso máximo de usuario de 150 kg.
- Mantenga un espacio libre de al menos 1-2 metros detrás del aparato para evitar accidentes.
- Coloque el aparato sobre una superficie limpia y plana. No lo utilice sobre alfombras gruesas, ya que pueden impedir la ventilación. Evite colocarlo al aire libre o cerca del agua.
- Mantenga la zona de almacenamiento limpia, seca y nivelada para evitar daños en el aparato.
- Utilice este aparato sólo como está previsto: para entrenamiento cardiovascular en interiores por una persona a la vez.
- Utilice el aparato sólo en locales con una temperatura ambiente entre 0°C y 40°C. Almacene el aparato en zonas con una temperatura entre -10°C y 60°C.

GARANTÍA

Las disposiciones de la garantía no se aplican si la causa del defecto se debe a:

- Mantenimiento o reparaciones no realizadas por un distribuidor autorizado
- Uso inadecuado, negligencia y/o mantenimiento deficiente
- Incumplimiento de las instrucciones de mantenimiento del fabricante

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASOS 1-5)

Faltan piezas: Si parece que faltan piezas, compruebe cuidadosamente la espuma de poliestireno y el propio dispositivo. Tenga en cuenta que algunas piezas, como pernos y tornillos, pueden estar ya premontadas en el dispositivo.

Mensaje de error: Compruebe que todos los cables están correcta y cuidadosamente conectados. Los soportes de la consola son frágiles y deben permanecer rectos. Si la consola da un mensaje de error después del montaje, es posible que los soportes estén doblados. En este caso, doblar cuidadosamente hacia atrás esta pieza de aluminio puede solucionar el fallo.

Pernos Allen: asegúrese de que la llave Allen está completamente introducida en el perno antes de aplicar fuerza sobre él. Esto evitará que la cabeza del tornillo se dañe o gire.

AJUSTAR

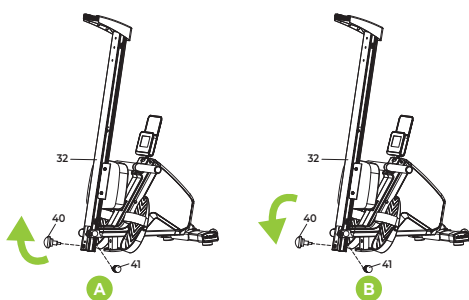
Ajuste de la resistencia

Utilice el mando de resistencia para aumentar o disminuir la intensidad del entrenamiento.

NOTA: Se recomienda empezar con un nivel de resistencia que se adapte a su nivel de forma física actual. Empiece con una intensidad ligera y aumentela gradualmente a medida que mejore su resistencia.

INSTRUCCIONES DE PLEGADO

PRECAUCIÓN Guarde el aparato en un lugar seco, bajo techo y fuera del alcance de los niños. Asegúrese de que esté estable y colocado de forma segura para evitar vuelcos y lesiones a niños o animales domésticos.



Plegado (A)

- Afloje el pasador de bloqueo (40).
- Retire el pasador de bloqueo y el anillo plano (41) al tiempo que pliega hacia arriba los raíles.
- Vuelva a colocar el pasador de bloqueo (40) junto con la arandela plana (41) en el lateral del riel para bloquear la posición plegada.

Desplegar (B)

- Afloje el pasador de bloqueo (40).
- Retire el pasador de bloqueo y la arandela plana (41) mientras despliega con cuidado los raíles hacia abajo, hacia el suelo.
- Vuelva a colocar el pasador de bloqueo (40) junto con la arandela plana (41) en la parte superior del riel para fijar los raíles.

MANTENIMIENTO

El uso seguro y eficaz de este aparato sólo es posible si se instala y mantiene correctamente. Usted es responsable del mantenimiento periódico. Las piezas desgastadas o dañadas deben sustituirse siempre antes de volver a utilizar el aparato. Este aparato de fitness está destinado únicamente para su uso y almacenamiento en interiores. La exposición prolongada a condiciones exteriores o a grandes fluctuaciones de temperatura

y humedad puede causar graves daños a los componentes electrónicos y a las piezas móviles. Desenchufe siempre el aparato antes de limpiarlo o realizar tareas de mantenimiento.

Mantenimiento diario

- Limpia el dispositivo después de cada entrenamiento para eliminar el sudor y la humedad.
- Asegúrate de que el dispositivo se mantiene libre de polvo y suciedad.
- Evite los productos de limpieza agresivos y mantenga el aparato alejado de la humedad excesiva.

Mantenimiento semestral

- Compruebe y apriete todas las tuercas y tornillos de las piezas móviles si es necesario.
- Compruebe el funcionamiento de todas las piezas móviles. Aplique spray de silicona si es necesario.

Consejos generales de limpieza

- Limpie el dispositivo después de cada sesión de entrenamiento.
- Utilice un paño seco para limpiar el panel de control.
- Utilice un paño suave y limpio con detergente suave para eliminar las manchas difíciles o la suciedad.
- Guarde el aparato en un lugar limpio y seco, alejado de fuentes directas de calor y del agua.

ATENCIÓN Las reparaciones sólo deben ser realizadas por un técnico cualificado, a menos que el proveedor o el fabricante especifiquen lo contrario.

LIMPIEZA

La limpieza regular prolonga considerablemente la vida útil de su equipo de fitness. Mantenga la máquina libre de polvo limpiándola con frecuencia.

El mantenimiento preventivo no sólo contribuye a alargar la vida útil, sino que también ayuda a evitar posibles lesiones.

Para más información y consejos de mantenimiento, visite

<https://virtufit.com/nl/faq/>

BATERÍA

Pilas AA

La pantalla funciona con pilas AA, que se encuentran en la parte posterior de la pantalla. Las pilas deben insertarse correctamente.

Si la pantalla es poco legible o sólo funciona parcialmente, siga los pasos que se indican a continuación:

- Retire las pilas y espere 15 segundos.
- Vuelva a colocar las pilas con la polaridad correcta.

Información sobre la batería

- No recargue las pilas, no las desmonte ni las arroje al fuego.
- Asegúrese de la polaridad correcta (+ y -) al insertarlo.
- Cambie siempre todas las pilas al mismo tiempo y evite combinar pilas viejas y nuevas.
- Utiliza pilas alcalinas para un rendimiento óptimo y una mayor duración.
- Cambie las pilas cuando la pantalla se oscurezca o no responda correctamente.

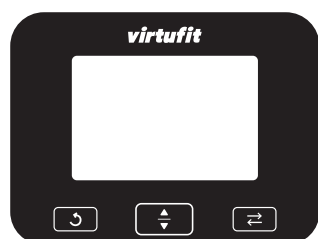
Sustitución de la batería

- ¿Muestra la pantalla valores incorrectos? Si es así, sustituya las pilas.
- Este dispositivo funciona con 2 pilas AA.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La consola no muestra los valores	Compruebe que el cable del sensor (35) y el cable de la consola (36) están correctamente conectados.
	Si el problema persiste, ajuste cuidadosamente la posición del sensor.
La máquina de remo hace un ruido chirriante	Compruebe que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados.
	Aplique spray de silicona al rail sobre el que rueda el asiento.
	Compruebe si las ruedas situadas debajo del asiento están desgastadas o bloqueadas.

VISTA GENERAL DE LA CONSOLA (FIG. A)



TIEMPO

- Muestra el tiempo de entrenamiento actual.

TIEMPO/500M

- Muestra el tiempo por 500 metros. Se trata de una estimación en tiempo real del tiempo por 500 metros a la frecuencia de carrera actual.

CONTAR

- Muestra el número de repeticiones realizadas durante la sesión actual.

Watt

- Muestra la potencia durante el entrenamiento.

CAL

- Indica el número estimado de calorías quemadas durante el ejercicio.

SPM

- Muestra el número de pulsaciones por minuto.

DIS

- Muestra la distancia actual durante el entrenamiento.

TOC

- Muestra el número acumulado de repeticiones de todas las sesiones.

APP

- Permite conectarse a apps. En el estado APP, la pantalla muestra 'bLE'.

Características principales

- Durante el entrenamiento, la pantalla cambia automáticamente a los siguientes valores cada 6 segundos: RECuento --> VATIOS --> PULSO --> CALORÍAS --> SPM.
- Pulse la tecla "ARRIBA" para seleccionar la función que desea visualizar en la pantalla principal. Lo mismo puede hacerse pulsando el botón 'ABAJO'.
- Pulse el botón para visualizar los valores TIME, TIME/500m, DIS o TOC.
- Si pulsa el botón todos los datos actuales se pondrán a 0. Si pulsa este botón después de su entrenamiento, todos los datos se pondrán a 0 excepto el TOC, su recuento total.

CONFIGURAR EL ENTRENAMIENTO

- Pulse el botón para fijar su entrenamiento con objetivos. Pulse este botón para seleccionar el objetivo deseado, por número, frecuencia cardíaca, calorías, tiempo o distancia. Cuando este valor parpadee, pulse el botón ARRIBA o ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulsando se reinician todos los valores a 0.
- Para sacar la pantalla del modo de espera, pulse la tecla o genere una entrada a través del sensor (por ejemplo, iniciando el ejercicio).
- Si se establece un valor objetivo de frecuencia cardíaca y la frecuencia cardíaca supera este valor objetivo, suena un pitido 'DI DI DI'.
- Si se ajusta un tiempo, distancia o calorías, este valor se muestra como una cuenta atrás. Cuando la cuenta atrás llega a 0, se oye el mismo sonido 'DI DI DI'.

FUNCIÓN DE ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO

- El sistema pasa automáticamente al modo de espera tras unos 4 minutos de inactividad (sin pulsar ningún botón ni introducir ningún sensor).
- Para sacar la pantalla del modo de espera, pulse el botón MODE o genere una entrada a través del sensor (por ejemplo, iniciando el ejercicio).

ATENCIÓN Para evitar daños, mantenga siempre la consola alejada de la luz solar directa y asegúrese de secar bien la superficie si se han acumulado gotas de sudor. No se apoye en la consola, ya que una presión excesiva podría causar daños internos o externos.

Especificaciones de la consola

Función	Tiempo	0:00 - 99:59 (M:S)
	Tiempo/500m	0:00 - 99:59 (M:S)
	Número de repeticiones	0 - 9999
	Watt	0 - 999 W
	Latido del corazón	30 - 240 BPM
	Kcal	0 - 999,9 Kcal
	SPM	0 - 199
	DIS	0 - 99999 (M)
	Total de repeticiones (TOC)	0 - 9999
	Aplicaciones	Kinomap, Fitshow
Temperatura de funcionamiento		0°C - 40°C
Temperatura de almacenamiento		-10°C - 60°C

Datos técnicos

Parámetro	Valor
Longitud	175 cm
Anchura	51.5 cm
Altura	50 cm
Peso	25 kg
Peso máximo de carga	150 kg

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

Un programa de entrenamiento eficaz consta de un calentamiento, el entrenamiento propiamente dicho y un enfriamiento. Realice el entrenamiento completo al menos dos veces por semana, preferiblemente tres, y guarde un día de descanso entre los entrenamientos. Al cabo de unos meses, la intensidad del entrenamiento puede aumentarse, por ejemplo, a cuatro o cinco veces por semana.

Calentamiento

La finalidad del calentamiento es preparar el cuerpo para el entrenamiento y reducir el riesgo de lesiones. Calienta el cuerpo de dos a cinco minutos antes de empezar cualquier entrenamiento cardiovascular o de fuerza. Realice ejercicios que aumenten la frecuencia cardíaca y calienten los

músculos que trabajan. Algunos ejemplos de este tipo de actividades son: caminar rápido, trotar, saltar a la comba, saltar a la cuerda y correr.

Estira

Estirar mientras los músculos están calientes es muy importante después de un buen calentamiento y enfriamiento. Reduce el riesgo de lesiones. Los ejercicios de estiramiento deben mantenerse entre 15 y 30 segundos.

Enfriamiento

La finalidad del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo (casi) normal al final del entrenamiento. Un buen enfriamiento reduce lentamente la frecuencia cardíaca y favorece la recuperación.

RECAMBIOS

¿Desea solicitar una pieza de repuesto para su equipo VirtuFit? Si es así, consulte primero la información que figura en la portada de este manual. Para procesar su solicitud con la mayor eficacia posible, le rogamos que incluya los siguientes datos cuando se ponga en contacto con nuestro servicio de atención al cliente:

- El **número de modelo y de serie** del producto
- El **nombre del producto**
- El **número de pieza** y una **descripción clara** de la pieza necesaria (tal como figura en la lista de piezas y se muestra en la sección de despiece de este manual)

Una solicitud completa y precisa nos ayuda a atenderle mejor y más rápido.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable del material de envasado

En VirtuFit valoramos la sostenibilidad y el respeto al medio ambiente. Le pedimos que recicle el material de embalaje de este producto a través de un punto de recogida autorizado, de acuerdo con las directrices nacionales aplicables.

Eliminación de productos al final de su vida útil

Su dispositivo VirtuFit está diseñado para un uso prolongado. Cuando el producto llegue al final de su vida útil, asegúrese de que se desecha de forma responsable, de acuerdo con la Directiva europea RAEE. Devuelva el producto a un punto de recogida autorizado de aparatos eléctricos y electrónicos.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

VirtuFit declara por la presente que este producto cumple lo siguiente

normas y directrices:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- Directiva sobre equipos radioeléctricos (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Sobre esta base, el producto lleva la marca CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 137
7559 SP Hengelo
The Netherlands

ZAWARTOŚĆ

Instrukcje bezpieczeństwa	39
Gwarancja	39
Instrukcja montażu	39
Dostosuj	40
Instrukcja składania	40
Konserwacja	40
Czyszczenie	40
Bateria	41
Rozwiązywanie problemów	41
Przegląd konsoli	41
Wytyczne dotyczące szkolenia	42
Części zamienne	42
Dodatkowe informacje	42
Deklaracja producenta	43

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ OSTRZEŻENIE!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza w przypadku problemów zdrowotnych. Przed użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. Firma VirtuFit nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia lub uszkodzenia mienia wynikające z korzystania z tego urządzenia. Przed przystąpieniem do montażu i/lub użytkowania urządzenia należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.

- Przed uruchomieniem urządzenia należy upewnić się, że jest ono w pełni zmontowane, a wszystkie nakrętki i śruby są prawidłowo dokręcone.
- Raz w roku należy nasmarować wszystkie ruchome części silikonem w sprayu.
- Nie należy nosić luźnej odzieży, aby uniknąć zahaczenia o ruchome części.
- Urządzenie należy umieścić i obsługiwać na stabilnej, równej powierzchni.
- Podczas użytkowania należy zawsze nosić czyste obuwie sportowe.
- Podczas pracy urządzenia dzieci i zwierzęta domowe należy trzymać w bezpiecznej odległości.
- Podczas korzystania z urządzenia należy zawsze utrzymywać prawidłową równowagę.
- Nie wkładać palców ani innych przedmiotów do ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia odpowiedniej częstotliwości, czasu

trwania i intensywności ćwiczeń w zależności od wieku i kondycji fizycznej. Należy natychmiast przerwać ćwiczenia w przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy, omdlenia, bólu głowy, bólu w klatce piersiowej, ucisku lub jakiegokolwiek innego dyskomfortu.

- Nie przesuwaj urządzenia chwytając je za siodełko.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku tylko przez jedną osobę jednocześnie.
- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, a maksymalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
- Aby uniknąć wypadków, należy zachować co najmniej 1-2 metry wolnej przestrzeni za urządzeniem.
- Urządzenie należy umieścić na czystej, płaskiej powierzchni. Nie używaj go na grubych dywanach, ponieważ może to utrudniać wentylację. Unikaj umieszczania urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Miejsce przechowywania powinno być czyste, suche i wypoziomowane, aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia.
- Urządzenie może być używane wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem: do treningu cardio w pomieszczeniach przez jedną osobę jednocześnie.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w pomieszczeniach o temperaturze otoczenia od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w pomieszczeniach o temperaturze od -10°C do 60°C.

GWARANCJA

Postanowienia gwarancyjne nie mają zastosowania, jeśli przyczyna wady jest spowodowana:

- Konserwacja lub naprawy niewykonane przez autoryzowanego dealera
- Niewłaściwe użytkowanie, zaniedbanie i/lub niewłaściwa konserwacja
- Nieprzestrzeganie instrukcji producenta dotyczących konserwacji

INSTRUKCJE MONTAŻU (KROKI 1-5)

Brakujące części: Jeśli wydaje się, że brakuje części, należy dokładnie sprawdzić styropian i samo urządzenie. Należy pamiętać, że niektóre części, takie jak śruby i wkrety, mogą być już wstępnie zamontowane na lub w urządzeniu.

Komunikat o błędzie: Sprawdź, czy wszystkie kable są prawidłowo i starannie podłączone. Wsporniki konsoli są delikatne i powinny pozostać proste. Jeśli konsola wyświetla komunikat o błędzie po

zamontowaniu, wsporniki mogą być wygięte. W takim przypadku ostrożne wygięcie tej aluminiowej części może naprawić usterkę.

Śruby imbusowe: upewnij się, że klucz imbusowy jest całkowicie wciśnięty w śrubę przed przyłożeniem do niej siły. Zapobiegnie to uszkodzeniu lub obróceniu łba śruby.

DOSTOSUJ

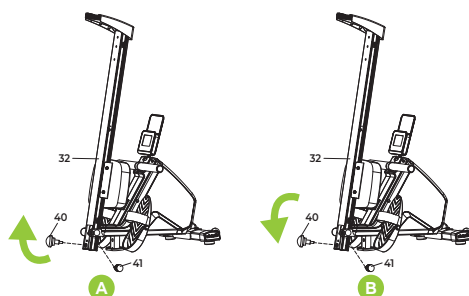
Dostosuj oporu

Użyj pokrętki oporu, aby zwiększyć lub zmniejszyć intensywność treningu.

UWAGA: ZALECA się rozpoczęcie od poziomu oporu, który odpowiada aktualnemu poziomowi sprawności. Zaczynaj od lekkiej intensywności i stopniowo ją zwiększaj w miarę poprawy kondycji.

INSTRUKCJE SKŁADANIA

Urządzenie **NALEŻY** przechowywać w suchym, zamkniętym miejscu, poza zasięgiem dzieci. Należy upewnić się, że urządzenie jest stabilne i bezpiecznie ustawione, aby zapobiec jego przewróceniu się i zranieniu dzieci lub zwierząt domowych.



Składanie (A)

- Poluzować sworzeń blokujący (40).
- Zdejmij kotek blokujący i płaski pierścień (41), jednocześnie składając szyny.
- Założyć sworzeń blokujący (40) wraz z płaską podkładką (41) z boku szyny, aby zablokować pozycję złożoną.

Unfold (B)

- Poluzować sworzeń blokujący (40).
- Wyjąć sworzeń blokujący i płaską podkładkę (41), jednocześnie ostrożnie rozkładając szyny w dół, w kierunku podłogi.
- Umieść sworzeń blokujący (40) wraz z płaską podkładką (41) z powrotem na górnej części szyny, aby zabezpieczyć szyny.

KONSERWACJA

Bezpieczne i efektywne korzystanie z tego urządzenia jest możliwe tylko wtedy, gdy jest ono prawidłowo zainstalowane i konserwowane. Użytkownik jest odpowiedzialny za regularną konserwację. Zużyte lub uszkodzone części należy zawsze wymienić przed ponownym użyciem urządzenia. Ten sprzęt fitness jest przeznaczony wyłącznie do użytku i przechowywania w pomieszczeniach. Długotrwałe wystawienie na działanie warunków zewnętrznych lub dużych wahań temperatury i wilgotności może spowodować poważne uszkodzenie podzespołów elektronicznych i ruchomych części. Przed czyszczeniem lub konserwacją należy zawsze odłączyć urządzenie od zasilania.

Codzienna konserwacja

- Wyczyść urządzenie po każdym treningu, aby usunąć pot i wilgoć.
- Upewnij się, że urządzenie jest wolne od kurzu i brudu.
- Unikaj agresywnych środków czyszczących i trzymaj urządzenie z dala od nadmiernej wilgoci.

Konserwacja półroczna

- Sprawdź i w razie potrzeby dokręć wszystkie nakrętki i śruby ruchomych części.
- Sprawdź działanie wszystkich ruchomych części. W razie potrzeby zastosuj silikon w sprayu.

Ogólne porady dotyczące czyszczenia

- Urządzenie należy czyścić po każdej sesji treningowej.
- Do czyszczenia panelu sterowania należy używać suchej szmatki.
- Użyj miękkiej, czystej szmatki z łagodnym detergentem, aby usunąć uporczywe plamy lub zabrudzenia.
- Urządzenie należy przechowywać w czystym, suchym pomieszczeniu, z dala od źródeł ciepła i wody.

UWAGA! Naprawy powinny być wykonywane wyłącznie przez wykwalifikowanego technika, chyba że dostawca lub producent określi inaczej.

CZYSZCZENIE

Regularne czyszczenie znacznie wydłuża żywotność sprzętu fitness. Utrzymuj urządzenie wolne od kurzu, często je czyszcząc.

• Konserwacja zapobiegawcza nie tylko przyczynia się do dłuższej żywotności, ale także pomaga zapobiegać możliwym urazom.

Więcej informacji i wskazówek dotyczących konserwacji można znaleźć na stronie:

<https://virtufit.com/nl/faq/>

BATERIA

Baterie AA

Wyświetlacz jest zasilany bateriami AA, które znajdują się z tyłu wyświetlacza. Baterie muszą być włożone prawidłowo.

Jeśli ekran jest słabo czytelny lub działa tylko częściowo, wykonaj poniższe czynności:

- Wyjmij baterie i odczekaj 15 sekund.
- Ponownie włóż baterie z zachowaniem prawidłowej biegunowości.

Informacje o akumulatorze

- Nie należy ładować baterii, rozbierać ich na części ani wrzucać do ognia.
- Podczas wkładania należy upewnić się, że biegunowość jest prawidłowa (+ i -).
- Zawsze wymieniaj wszystkie baterie w tym samym czasie i unikaj łączenia starych i nowych baterii.
- Baterie alkaliczne zapewniają optymalną wydajność i dłuższą żywotność.
- Baterie należy wymienić, gdy wyświetlacz przygasa lub nie reaguje prawidłowo.

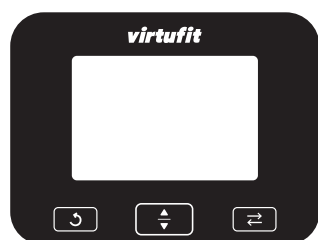
Wymiana baterii

- Czy wyświetlacz pokazuje nieprawidłowe wartości? Jeśli tak, należy wymienić baterie.
- Urządzenie zasilane jest 2 bateriami AA.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Konsola nie wyświetla wartości	Sprawdź, czy kabel czujnika (35) i kabel konsoli (36) są prawidłowo podłączone.
	Jeśli problem nie ustąpi, należy ostrożnie wyregulować położenie czujnika.
Wioślarz wydaje piskzący dźwięk	Sprawdź, czy wszystkie nakrętki i śruby są prawidłowo dokręcone.
	Nałóż silikon w sprayu na szynę, po której przesuwa się fotelik.
	Sprawdź koła pod siedzeniem pod kątem zużycia lub zablokowania.

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



CZAS

- Wyświetla bieżący czas treningu.

TIME/500M

- Wyświetla czas na 500 metrów. Jest to szacowany w czasie rzeczywistym czas na 500 metrów przy aktualnej częstotliwości uderzeń.

COUNT

- Wyświetla liczbę powtórzeń wykonanych podczas bieżącej sesji.

Watt

- Wyświetla moc wyjściową podczas treningu.

CAL

- Wskazuje szacunkową liczbę kalorii spalonych podczas ćwiczeń.

SPM

- Wyświetla liczbę uderzeń na minutę.

DIS

- Wyświetla bieżący dystans podczas treningu.

TOC

- Wyświetla łączną liczbę powtórzeń dla wszystkich sesji.

APP

- Umożliwia łączenie się z aplikacjami. W stanie aplikacji na wyświetlaczu widoczny jest komunikat "bLE".

Najważniejsze cechy

- Podczas treningu wyświetlacz automatycznie zmienia następujące wartości co 6 sekund: LICZBA --> WATY --> PULS --> KALORIE --> SPM.
- Naciśnij przycisk "W GÓRĘ", aby wybrać określoną funkcję wyświetlaną na ekranie głównym. To samo można zrobić, naciskając przycisk "W DÓŁ".
- Naciśnij przycisk ⇄, aby wyświetlić wartości TIME, TIME/500m, DIS lub TOC.
- Po naciśnięciu przycisku ↻ wszystkie bieżące dane zostaną zresetowane do 0. Jeśli naciśniesz przycisk ↻ po zakończeniu treningu, wszystkie dane zostaną zresetowane do 0, z wyjątkiem TOC, czyli całkowitej liczby treningów.

USTAWIANIE TRENINGU

- Naciśnij przycisk ⇄, aby skonfigurować trening z celami. Naciśnij ten przycisk, aby wybrać żądany cel, np. liczbę, tętno, kalorie, czas lub dystans. Gdy wartość miga, naciśnij przycisk W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić żądaną wartość. Naciśnięcie przycisku ↻ powoduje zresetowanie wszystkich wartości do 0.
- Aby wyłączyć wyświetlacz z trybu czuwania, naciśnij przycisk ⇄ lub wygeneruj sygnał wejściowy za pośrednictwem czujnika (np. rozpoczynając ćwiczenia).
- Jeśli ustawiono docelową wartość tętna, a tętno przekroczy tę wartość docelową, rozlegnie się sygnał dźwiękowy "DI DI DI".
- Jeśli ustawiono czas, dystans lub kalorie, wartość ta jest wyświetlana jako odliczanie. Gdy odliczanie osiągnie 0, rozlegnie się ten sam dźwięk "DI DI DI".

FUNKCJA AUTOMATYCZNEGO WŁĄCZANIA/WYŁĄCZANIA

- System automatycznie przełącza się w tryb czuwania po około 4 minutach bezczynności (brak naciśniętych przycisków lub wejścia czujnika).
- Aby wyłączyć wyświetlacz z trybu czuwania, należy nacisnąć przycisk MODE lub wygenerować sygnał wejściowy za pośrednictwem czujnika (np. rozpoczynając ćwiczenia).

OSTRZEŻENIE! Aby zapobiec uszkodzeniom, zawsze trzymaj konsolę z dala od bezpośredniego światła słonecznego i upewnij się, że powierzchnia jest dokładnie wysuszona, jeśli zebrały się krople potu. Nie należy opierać się o konsolę, ponieważ nadmierny nacisk może spowodować uszkodzenia wewnętrzne lub zewnętrzne.

Specyfikacja konsoli

Funkcja	Czas	0:00 - 99:59 (M:S)
	Czas/500m	0:00 - 99:59 (M:S)
	Liczba powtórzeń	0 - 9999
	Watt	0 - 999 W
	Bicie serca	30 - 240 BPM
	Kcal	0 - 999,9 Kcal
	SPM	0 - 199
	DIS	0 - 99999 (M)
	Całkowita liczba powtórzeń (TOC)	0 - 9999
	Aplikacje	Kinomap, Fitshow
Temperatura pracy		0°C - 40°C
Temperatura przechowywania		-10°C - 60°C

Dane techniczne

Parametr	Wartość
Długość	175 cm
Szerokość	51,5 cm
Wysokość	50 cm
Waga	25 kg
Maks. masa ładunku	150 kg

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLENIA

Skuteczny program treningowy składa się z rozgrzewki, samego treningu i odpoczynku. Wykonuj cały trening co najmniej dwa, a najlepiej trzy razy w tygodniu i zachowaj jeden dzień odpoczynku między treningami. Po kilku miesiącach intensywność treningu można zwiększyć do, powiedzmy, czterech lub pięciu razy w tygodniu.

Rozgrzewka

Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do treningu i zmniejszenie ryzyka kontuzji. Rozgrzej ciało w ciągu dwóch do pięciu minut przed rozpoczęciem jakiegokolwiek treningu cardio lub siłowego. Wykonuj ćwiczenia, które zwiększają tętno i rozgrzewają pracujące mięśnie. Przykładami tego typu aktywności są: szybki marsz, jogging, skakanka, skakanie na skakance i bieganie.

Rozciągnięcia

Rozciąganie, gdy mięśnie są rozgrzane, jest bardzo ważne po dobrej rozgrzewce i schłodzeniu. Zmniejsza to ryzyko kontuzji. Ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane przez 15 do 30 sekund.

Chłodzenie

Celem schłodzenia jest przywrócenie ciała do (prawie) normalnego stanu spoczynku po zakończeniu treningu. Dobry cool-down powoli obniża tętno i wspomaga regenerację.

CZĘŚCI ZAMIENNE

Chcesz zamówić część zamienną do swojego sprzętu VirtuFit? W takim przypadku należy najpierw zapoznać się z informacjami znajdującymi się na początku niniejszej instrukcji. Aby jak najsprawniej przetworzyć zgłoszenie, prosimy o podanie następujących danych podczas kontaktu z naszym działem obsługi klienta:

- **Numer modelu i numer seryjny** produktu
- **Nazwa produktu**
- **Numer części** i jasny **opis** wymaganej części (wymienionej na liście części i pokazanej w sekcji widoku rozłożonego w niniejszej instrukcji)

Kompletny i dokładny wniosek pomaga nam szybciej i lepiej obsługiwać klientów.

DODATKOWE INFORMACJE**Odpowiedzialna utylizacja materiałów opakowaniowych**

W VirtuFit cenimy zrównoważony rozwój i przyjazność dla środowiska. Prosimy o recykling materiału opakowaniowego tego produktu za pośrednictwem autoryzowanego punktu zbiórki, zgodnie z obowiązującymi wytycznymi krajowymi.

Utylizacja produktów wycofanych z eksploatacji

Urządzenie VirtuFit zostało zaprojektowane z myślą o długotrwałym użytkowaniu. Po zakończeniu okresu użytkowania produktu należy zadbać o jego odpowiedzialną utylizację zgodnie z europejską dyrektywą WEEE. Zwróć produkt do autoryzowanego punktu zbiórki sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

DEKLARACJA PRODUCENTA

VirtuFit niniejszym oświadcza, że niniejszy produkt jest zgodny z następującymi wymogami standardy i wytyczne:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- Dyrektywa w sprawie urządzeń radiowych (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Na tej podstawie produkt posiada oznaczenie CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 137
7559 SP Hengelo
The Netherlands

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	44
Záruka	44
Pokyny k montáži	44
Nastavení	45
Pokyny pro skládání	45
Údržba	45
Čištění	45
Baterie	45
Řešení problémů	46
Přehled konzol	46
Pokyny pro školení	47
Náhradní díly	47
Další informace	47
Prohlášení výrobce	48

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ VAROVÁNÍ!

Před zahájením cvičení se vždy poradte se svým lékařem, zejména pokud máte zdravotní problémy. Před použitím přístroje si pečlivě přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit neodpovídá za žádné zranění ani škody na majetku vzniklé v důsledku používání tohoto zařízení. Před sestavením a/nebo použitím zařízení si pečlivě přečtěte tento návod.

- Před uvedením do provozu se ujistěte, že je přístroj kompletně sestaven a že jsou všechny matice a šrouby řádně dotaženy.
- Jednou ročně namažte všechny pohyblivé části silikonovým sprejem.
- Nenoste volný oděv, abyste se vyhnuli zachycení o pohyblivé části.
- Zařízení umístěte a provozujte na stabilním, rovném povrchu.
- Během používání vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během provozu udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
- Při používání zařízení vždy dbejte na správnou rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před zahájením cvičebního programu se poradte se svým lékařem, který určí vhodnou frekvenci, délku trvání a intenzitu cvičení podle vašeho věku a fyzické kondice. V případě nevolnosti, závratí, mdlob, bolesti hlavy, bolesti na hrudi, napětí nebo jiných potíží okamžitě přestaňte cvičit.
- Nepohybujte přístrojem tak, že jej uchopíte za sedlo.
- Zařízení je určeno pouze pro použití jednou osobou najednou.
- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití a jeho maximální hmotnost uživatele je 150 kg.
- Abyste předešli nehodám, udržujte za zařízením volný prostor alespoň 1-2 metry.
- Umístěte spotřebič na čistý, rovný povrch. Nepoužívejte jej na silných kobercích, protože by mohly bránit větrání. Neumísťujte jej venku nebo v blízkosti vody.
- Skladovací prostor udržujte čistý, suchý a rovný, aby nedošlo k poškození spotřebiče.
- Zařízení používejte pouze v souladu s jeho určením: pro kardio trénink v interiéru vždy jednou osobou.
- Spotřebič používejte pouze v místnostech s okolní teplotou mezi 0 °C a 40 °C. Spotřebič skladujte v prostorách s teplotou mezi -10°C a 60°C.

ZÁRUKA

Záruční ustanovení neplatí, pokud je příčinou závady:

- Údržba nebo opravy neprovedené autorizovaným prodejcem
- Nesprávné používání, nedbalost a/nebo špatná údržba
- Nedodržení pokynů výrobce pro údržbu

POKYNY K MONTÁŽI (KROKY 1-5)

Chybějící díly: Pokud se zdá, že některé části chybí, pečlivě zkontrolujte polystyren a samotné zařízení. Vezměte prosím na vědomí, že některé díly, jako jsou šrouby a vruty, mohou být již předem namontovány na zařízení nebo v něm.

Chybové hlášení: Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely správně a pečlivě připojeny. Držáky konzoly jsou křehké a měly by zůstat rovné. Pokud konzola po montáži vydává chybové hlášení, mohou být držáky ohnuté. V takovém případě může závadu odstranit opatrné ohnutí této hliníkové části zpět.

Imbusové šrouby: před použitím síly na šroub se ujistěte, že je imbusový klíč zcela zasunutý do šroubu. Tím zabráníte poškození nebo protáčení hlavy šroubu.

NASTAVENÍ

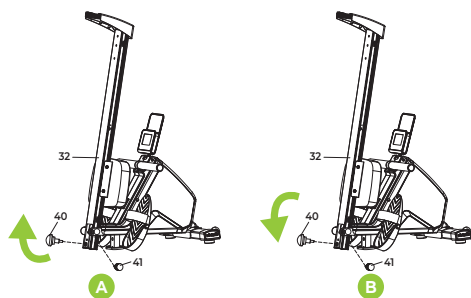
Nastavení odporu

Pomocí otočného knoflíku pro odpor můžete zvyšovat nebo snižovat intenzitu tréninku.

POZNÁMKA: Doporučujeme začít s takovou úrovní odporu, která odpovídá vaší aktuální kondici. Začněte s mírnou intenzitou a postupně ji zvyšujte, jak se bude zlepšovat vaše vytrvalost.

POKYNY PRO SKLÁDÁNÍ

UPOZORNĚNÍ! Spotřebič skladujte na suchém místě v interiéru a mimo dosah dětí. Ujistěte se, že je stabilní a bezpečně postavený, aby nedošlo k jeho převrácení a zranění dětí nebo domácích zvířat.



Skládání (A)

- Uvolněte zajišťovací kolík (40).
- Vyjměte zajišťovací kolík a plochý kroužek (41) a současně sklopte kolejnici.
- Nasadte zajišťovací kolík (40) spolu s plochou podložkou (41) na straně kolejnice, abyste zajistili složenou polohu.

Rozložit (B)

- Uvolněte zajišťovací kolík (40).
- Vyjměte zajišťovací kolík a plochou podložku (41) a opatrně odklopte kolejnici směrem dolů k podlaze.
- Nasadte pojistný kolík (40) spolu s plochou podložkou (41) zpět na horní část kolejnice, abyste kolejnici zajistili.

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání tohoto zařízení je možné pouze tehdy, je-li správně nainstalováno a udržováno. Za pravidelnou údržbu jste zodpovědní vy. Opatřované nebo poškozené díly by měly být před dalším použitím přístroje vždy vyměněny. Toto fitness zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití a skladování. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo velkým výkyvům teplot a vlhkosti může způsobit vážné poškození elektronických součástí

a pohyblivých dílů. Před čištěním nebo prováděním údržby vždy odpojte zařízení od elektrické sítě.

Denní údržba

- Po každém tréninku zařízení vyčistěte, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Dbejte na to, aby se na zařízení neprášilo a aby nebylo znečištěné.
- Vyhnete se agresivním čisticím prostředkům a chraňte zařízení před nadměrnou vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte a v případě potřeby utáhněte všechny matice a šrouby pohyblivých částí.
- Zkontrolujte funkci všech pohyblivých částí. V případě potřeby použijte silikonový sprej.

Obecné rady pro čištění

- Po každém tréninku zařízení vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných skvrn nebo nečistot použijte měkký čistý hadřík s jemným čisticím prostředkem.
- Přístroj skladujte v čisté a suché místnosti, mimo dosah přímých zdrojů tepla a vody.

POZOR! Opravy smí provádět pouze kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.

ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost vašeho fitness zařízení. Udržujte stroj bez prachu častým čištěním

. Preventivní údržba nejen přispívá k delší životnosti, ale také pomáhá předcházet možným zraněním.

Další informace a tipy pro údržbu naleznete na adrese:

<https://virtufit.com/nl/faq/>

BATERIE

Baterie AA

Displej je napájen bateriemi AA, které jsou umístěny na zadní straně displeje. Baterie musí být vloženy správně.

Pokud je obrazovka špatně čitelná nebo funguje jen částečně, postupujte podle následujících kroků:

- Vyjměte baterie a počkejte 15 sekund.
- Vložte baterie se správnou polaritou.

Informace o baterii

- Baterie nenabíjejte, nerozebírejte ani nevhazujte do ohně.
- Při vkládání dbejte na správnou polaritu (+ a -).
- Vždy vyměňujte všechny baterie současně a nekombinujte staré a nové baterie.
- Pro optimální výkon a delší životnost používejte alkalické baterie.
- Vyměňte baterie, pokud displej ztmavne nebo nereaguje správně.

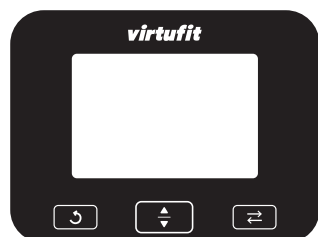
Výměna baterie

- Zobrazuje displej nesprávné hodnoty? Pokud ano, vyměňte baterie.
- Toto zařízení funguje na 2x AA baterie.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Konzola nezobrazuje hodnoty	Zkontrolujte, zda jsou kabel snímače (35) a kabel konzoly (36) správně připojeny. Pokud problém přetrvává, pečlivě upravte polohu snímače.
Veslovací stroj vydává skřípavý zvuk	Zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby řádně utaženy. Naneste silikonový sprej na kolejnici, po které se sedadlo převaluje. Zkontrolujte, zda nejsou kolečka pod sedadlem opotřebovaná nebo zablokována.

PŘEHLED KONZOL (OBR. A)



ČAS

- Zobrazí aktuální čas tréninku.

TIME/500M

- Zobrazuje čas na 500 metrů. Jedná se o odhad času na 500 metrů v reálném čase při aktuální rychlosti zdvihu.

COUNT

- Zobrazuje počet opakování provedených během aktuální relace.

Watt

- Zobrazuje výkon během tréninku.

CAL

- Uvádí odhadovaný počet kalorií spálených během cvičení.

SPM

- Zobrazuje počet tepů za minutu.

DIS

- Zobrazuje aktuální vzdálenost během tréninku.

TOC

- Zobrazí kumulativní počet opakování pro všechny relace.

APP

- Umožňuje připojení k aplikacím. Ve stavu APP se na displeji zobrazí "bLE".

Klíčové vlastnosti

- Během tréninku se displej každých 6 sekund automaticky změní na následující hodnoty: POČET --> WATTY --> PULS --> KALORIE --> SPM.
- Stisknutím tlačítka "UP" vyberte konkrétní funkci, která se má zobrazit na hlavní obrazovce. Totéž lze provést stisknutím tlačítka "DOLŮ".
- Stisknutím tlačítka ⇄ zobrazíte hodnoty TIME, TIME/500m, DIS nebo TOC.
- Pokud stisknete tlačítko ↻, všechna aktuální data se vynulují. Pokud po tréninku stisknete toto tlačítko ↻, všechna data se vynulují na 0 s výjimkou TOC, vašeho celkového počtu.

NASTAVENÍ TRÉNINKU

- Stisknutím tlačítka ⇄ nastavíte trénink s cíli. Stisknutím tohoto tlačítka zvolíte požadovaný cíl, například počet, tepovou frekvenci, kalorie, čas nebo vzdálenost. Když tato hodnota bliká, stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ upravte požadovanou hodnotu. Stisknutím tlačítka ↻ vynulujete všechny hodnoty.
- Z pohotovostního režimu displej přepnete stisknutím tlačítka ⇄ nebo vytvořením vstupu prostřednictvím senzoru (např. zahájením cvičení).
- Pokud je nastavena cílová hodnota tepové frekvence a tepová frekvence tuto cílovou hodnotu překročí, zazní zvukový signál "DI DI DI".
- Pokud je nastaven čas, vzdálenost nebo kalorie, zobrazí se tato hodnota jako odpočet. Když odpočítávání dosáhne hodnoty 0, ozve se stejný zvuk "DI DI DI".

FUNKCE AUTOMATICKÉHO ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ

- Systém se automaticky přepne do pohotovostního režimu přibližně po 4 minutách nečinnosti (bez stisknutí tlačítek nebo vstupu do senzoru).
- Chcete-li displej přepnout z pohotovostního režimu, stiskněte tlačítko MODE nebo vytvořte vstup prostřednictvím snímače (např. tím, že začnete cvičit).

POZOR! Abyste předešli poškození, chraňte konzoli před přímým slunečním světlem a zajistěte, aby byl povrch důkladně vysušen, pokud se na něm nahromadily kapky potu. Neopírejte se o konzolu, protože nadměrný tlak může způsobit vnitřní nebo vnější poškození.

Specifikace konzoly

Funkce	Čas	0:00 - 99:59 (M:S)
	Čas/500 m	0:00 - 99:59 (M:S)
	Počet opakování	0 - 9999
	Watt	0 - 999 W
	Srdeční tep	30 - 240 BPM
	Kcal	0 - 999,9 Kcal
	SPM	0 - 199
	DIS	0 - 99999 (M)
	Celkový počet opakování (TOC)	0 - 9999
	Aplikace	Kinomap, Fitshow
Provozní teplota		0°C - 40°C
Skladovací teplota		-10°C - 60°C

Technické údaje

Parametr	Hodnota
Délka	175 cm
Šířka	51,5 cm
Výška	50 cm
Hmotnost	25 kg
Maximální nosnost	150 kg

POKYNY PRO ŠKOLENÍ

Úspěšný tréninkový program se skládá ze zahřátí, samotného tréninku a ochlazení. Celý trénink provádějte nejméně dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky dodržujte jeden den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit například na čtyřikrát nebo pětikrát týdně.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku zahřejte tělo během dvou až pěti minut. Provádějte cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příkladem těchto typů aktivit jsou: rychlá chůze, běh, poskoky, skákání přes švihadlo a běh.

Protahuje se

Protahování svalů v teple je velmi důležité po dobrém zahřátí a ochlazení. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by měly trvat 15 až 30 sekund.

Ochlazování

Účelem ochlazení je vrátit tělo do (téměř) normálního klidového stavu na konci tréninku. Dobré ochlazení pomalu snižuje tepovou frekvenci a podporuje regeneraci.

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete si objednat náhradní díl pro zařízení VirtuFit? V takovém případě se nejprve podívejte na informace na přední straně této příručky. Pro co nejefektivnější vyřízení vašeho požadavku vás prosíme, abyste při kontaktování našeho zákaznického servisu uvedli následující údaje:

- **Číslo modelu a sériové číslo** výrobku
- **Název produktu**
- **Číslo dílu** a jasný **popis** požadovaného dílu (jak je uvedeno v seznamu dílů a znázorněno v části této příručky s rozbořem)

Úplná a přesná žádost nám pomůže rychleji a lépe vás obsloužit.

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalového materiálu

Ve společnosti VirtuFit si ceníme udržitelnosti a šetrnosti k životnímu prostředí. Žádáme vás, abyste obalový materiál tohoto výrobku recyklovali prostřednictvím autorizovaného sběrného místa v souladu s platnými národními směrnici.

Likvidace výrobků s ukončenou životností

Zařízení VirtuFit je určeno k dlouhodobému používání. Po skončení životnosti výrobku se ujistěte, že byl zodpovědně zlikvidován v souladu s evropskou směrnicí o odpadních elektrických a elektronických zařízeních. Výrobek odevzdejte na autorizovaném sběrném místě pro elektrická a elektronická zařízení.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- Směrnice o rádiových zařízeních (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Na tomto základě je výrobek označen CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 137
7559 SP Hengelo
The Netherlands

CONȚINUT

Instrucțiuni de siguranță	49
Garanție	49
Instrucțiuni de asamblare	49
Reglați	50
Instrucțiuni de pliere	50
Întreținere	50
Curățare	50
Baterie	50
Rezolvarea problemelor	51
Prezentare generală a consolei	51
Orientări privind formarea	52
Piese de schimb	52
Informații suplimentare	52
Declarația producătorului	53

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠️ AVERTIZARE!

Consultați întotdeauna medicul înainte de a începe exercițiile fizice, mai ales dacă aveți probleme de sănătate. Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza dispozitivul. VirtuFit nu este răspunzătoare pentru nicio vătămare sau deteriorare a proprietății care rezultă din utilizarea acestui dispozitiv. Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de a asambla și/sau utiliza dispozitivul.

- Asigurați-vă că unitatea este complet asamblată și că toate piulițele și șuruburile sunt strânse corespunzător înainte de a o pune în funcțiune.
- Lubrifiați toate piesele mobile o dată pe an cu spray siliconic.
- Nu purtați haine largi pentru a evita prinderea în piesele în mișcare.
- Așezați și utilizați dispozitivul pe o suprafață stabilă, plană.
- Purtați întotdeauna pantofi sport curați în timpul utilizării.
- Țineți copiii și animalele de companie la o distanță sigură în timpul funcționării.
- Asigurați-vă un echilibru adecvat în orice moment atunci când utilizați dispozitivul.
- Nu introduceți degetele sau alte obiecte în piesele în mișcare.
- Înainte de a începe un program de exerciții fizice, consultați-vă medicul pentru a determina frecvența, durata și intensitatea adecvate pentru dumneavoastră, în funcție de vârstă și condiția fizică. Opriti imediat exercițiile fizice în caz de greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, apăsare sau orice alt disconfort.

- Nu mișcați dispozitivul apucându-l de șa.
- Dispozitivul este destinat utilizării de către o singură persoană în același timp.
- Acest aparat este destinat exclusiv utilizării la domiciliu și are o greutate maximă a utilizatorului de 150 kg.
- Păstrați o distanță de cel puțin 1-2 metri în spatele dispozitivului pentru a evita accidentele.
- Așezați aparatul pe o suprafață curată, plană. Nu îl utilizați pe covoare groase, deoarece acestea pot împiedica ventilația. Evitați să îl amplasați în aer liber sau în apropierea apei.
- Păstrați zona de depozitare curată, uscată și nivelată pentru a preveni deteriorarea aparatului.
- Utilizați acest dispozitiv numai conform destinației: pentru antrenament cardio în interior de către o singură persoană odată.
- Utilizați aparatul numai în încăperi cu o temperatură ambientală între 0°C și 40°C. Depozitați aparatul în zone cu o temperatură cuprinsă între -10°C și 60°C.

GARANȚIE

Dispozițiile privind garanția nu se aplică în cazul în care cauza defectului se datorează:

- Întreținere sau reparații neefectuate de un dealer autorizat
- Utilizare necorespunzătoare, neglijență și/sau întreținere necorespunzătoare
- Nerespectarea instrucțiunilor de întreținere ale producătorului

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE (PAȘII 1-5)

Părți lipsă: Dacă par să lipsească piese, verificați cu atenție polistirenul și dispozitivul în sine. Vă rugăm să rețineți că anumite piese, cum ar fi bolțurile și șuruburile, pot fi deja premontate pe sau în dispozitiv.

Mesaj de eroare: Verificați dacă toate cablurile sunt conectate corect și cu atenție. Suporturile consolei sunt fragile și trebuie să rămână drepte. Dacă consola dă un mesaj de eroare după montare, este posibil ca suporturile să fie îndoite. În acest caz, îndoirea cu atenție a acestei piese din aluminiu poate rezolva problema.

Șuruburi Allen: asigurați-vă că cheia Allen este complet introdusă în șurub înainte de a aplica forță asupra acestuia. Acest lucru va împiedica deteriorarea sau rotirea capului șurubului.

REGLAȚI

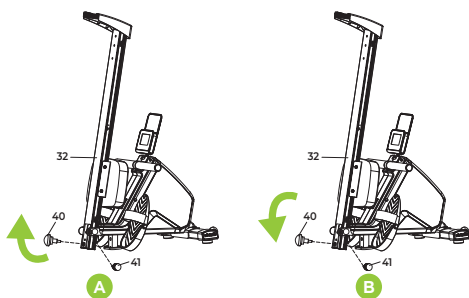
Reglarea rezistenței

Utilizați butonul de rezistență pentru a crește sau reduce intensitatea antrenamentului.

NOTĂ: Se recomandă să începeți cu un nivel de rezistență care se potrivește nivelului dvs. actual de formă fizică. Începeți cu o intensitate ușoară și creșteți-o treptat pe măsură ce vă îmbunătățiți rezistența.

INSTRUCȚIUNI DE PLIERE

ATENȚIE! Depozitați aparatul într-un loc uscat, în interior și departe de îndemâna copiilor. Asigurați-vă că este stabil și așezat în siguranță pentru a preveni răsturnarea și rănirea copiilor sau a animalelor de companie.



Pliere (A)

- Slăbiți știftul de blocare (40).
- Scoateți știftul de blocare și inelul plat (41) în timp ce rabateți șinele în sus.
- Înlocuiți știftul de blocare (40) împreună cu șaiba plată (41) pe partea laterală a șinei pentru a bloca poziția rabatăută.

Desfășurare (B)

- Slăbiți știftul de blocare (40).
- Îndepărtați știftul de blocare și șaiba plată (41) în timp ce desfăceți cu atenție șinele în jos, spre podea.
- Așezați știftul de blocare (40) împreună cu șaiba plată (41) înapoi pe partea superioară a șinei pentru a fixa șinele.

ÎNȚREȚINERE

Utilizarea sigură și eficientă a acestui dispozitiv este posibilă numai atunci când acesta este instalat și întreținut corespunzător. Sunteți responsabil pentru întreținerea regulată. Piese uzate sau deteriorate trebuie întotdeauna înlocuite înainte de a utiliza din nou dispozitivul. Acest echipament de fitness este destinat exclusiv utilizării și depozitării în interior. Expunerea prelungită la condiții exterioare sau la fluctuații mari de temperatură

și umiditate poate cauza deteriorări grave ale componentelor electronice și pieselor mobile. Deconectați întotdeauna înainte de curățare sau de a efectua întreținerea.

Întreținerea zilnică

- Curățați dispozitivul după fiecare antrenament pentru a îndepărta transpirația și umezeala.
- Asigurați-vă că dispozitivul este ferit de praf și murdărie.
- Evitați agenții de curățare agresivi și păstrați dispozitivul departe de umiditatea excesivă.

Întreținere semestrială

- Verificați și strângeți toate piulițele și șuruburile părților mobile, dacă este necesar.
- Verificați funcționarea tuturor părților mobile. Aplicați spray siliconic dacă este necesar.

Sfaturi generale de curățare

- Curățați dispozitivul după fiecare sesiune de antrenament.
- Utilizați o cârpă uscată pentru a curăța panoul de control.
- Utilizați o cârpă moale și curată cu detergent ușor pentru a îndepărta petele sau murdăria persistente.
- Depozitați dispozitivul într-o încăpere curată, uscată, departe de sursele directe de căldură și de apă.

ATENȚIE! Reparațiile trebuie efectuate numai de un tehnician calificat, cu excepția cazului în care se specifică altfel de către furnizor sau producător.

CURĂȚARE

Curățarea regulată prelungește semnificativ durata de viață a echipamentului dvs. de fitness. Păstrați aparatul fără praf curățându-l frecvent.

Întreținerea preventivă nu numai că contribuie la o durată de viață mai lungă, dar ajută și la prevenirea posibilelor leziuni.

Pentru mai multe informații și sfaturi de întreținere, vizitați:

<https://virtufit.com/nl/faq/>

BATERIE

Baterii AA

Afișajul funcționează cu baterii AA, care sunt amplasate pe partea din spate a afișajului. Bateriile trebuie să fie introduse corect.

Dacă ecranul este greu lizibil sau funcționează doar parțial, urmați pașii de mai jos:

- Scoateți bateriile și așteptați 15 secunde.
- Reintroduceți bateriile cu polaritatea corectă.

Informații despre baterie

- Nu reîncărcați bateriile, nu le demontați sau nu le aruncați în foc.
- Asigurați-vă de polaritatea corectă (+ și -) la inserare.
- Înlocuiți întotdeauna toate bateriile în același timp și evitați combinarea bateriilor vechi cu cele noi.
- Utilizați baterii alcaline pentru performanțe optime și o durată de viață mai lungă.
- Înlocuiți bateriile atunci când afișajul se întunecă sau nu răspunde corect.

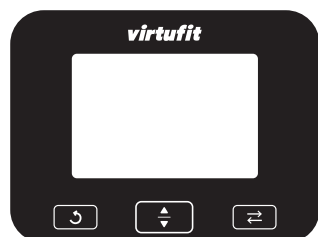
Înlocuirea bateriei

- Afișajul arată valori incorecte? Dacă da, înlocuiți bateriile.
- Acest dispozitiv funcționează cu 2 baterii AA.

REZOLVAREA PROBLEMELOR

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Consola nu afișează valorile	Verificați dacă cablul senzorului (35) și cablul consolei (36) sunt conectate corect.
	Dacă problema persistă, reglați cu atenție poziția senzorului.
Aparatul de canotaj face un zgomot de scârțâit	Verificați dacă toate piulițele și șuruburile sunt bine strânse.
	Aplicați spray siliconic pe șina peste care rulează scaunul.
	Verificați dacă roțile de sub scaun sunt uzate sau blocate.

PREZENTARE GENERALĂ A CONSOLEI (FIG. A)



ORA

- Afișează timpul de antrenament curent.

TIMP/500M

- Afișează timpul pe 500 de metri. Aceasta este o estimare în timp real a timpului pe 500 de metri la ritmul actual de înot.

COUNT

- Afișează numărul de repetiții efectuate în timpul sesiunii curente.

Watt

- Afișează puterea de ieșire în timpul antrenamentului.

CAL

- Indică numărul estimat de calorii arse în timpul exercițiului.

SPM

- Afișează numărul de bătăi pe minut.

DIS

- Afișează distanța curentă în timpul antrenamentului.

TOC

- Afișează numărul cumulat de repetiții pentru toate sesiunile.

APP

- Vă permite să vă conectați la aplicații. În starea APP, afișajul arată "bLE".

Caracteristici principale

- În timpul antrenamentului, afișajul trece automat la următoarele valori la fiecare 6 secunde: NUMĂR --> WAȚI --> PULS --> CALORII --> SPM.
- Apăsăți butonul "SUS" pentru a selecta o anumită funcție care urmează să fie afișată pe ecranul principal. Același lucru se poate face prin apăsarea butonului "DOWN".
- Apăsăți butonul ⇌ pentru a afișa valorile TIME, TIME/500m, DIS sau TOC.
- Dacă apăsați butonul ↻, toate datele curente vor fi resetate la 0. Dacă apăsați acest buton ↻ după antrenament, toate datele vor fi resetate la 0, cu excepția TOC, numărul total.

SETAREA ANTRENAMENTULUI

- Apăsăți butonul ⇌ pentru a vă seta antrenamentul cu obiective. Apăsăți acest buton pentru a selecta obiectivul dorit, pentru număr, ritmul cardiac, calorii, timp sau distanță. Când această valoare clipește, apăsați butonul UP sau DOWN pentru a ajusta valoarea dorită. Apăsarea ↻ resetează toate valorile la 0.
- Pentru a scoate afișajul din modul de așteptare, apăsați tasta ⇌ sau generați o intrare prin intermediul senzorului (de exemplu, prin începerea exercițiului fizic).
- Dacă este setată o valoare țintă a ritmului cardiac și ritmul cardiac depășește această valoare țintă, se aude un bip "DI DI DI".
- Dacă sunt setate un timp, o distanță sau calorii, această valoare este afișată ca o numărătoare inversă. Când numărătoarea inversă ajunge la 0, se aude același sunet "DI DI DI".

FUNCȚIE DE PORNIRE/OPRIRE AUTOMATĂ

- Sistemul trece automat în modul de așteptare după aproximativ 4 minute de inactivitate (fără butoane apăsată sau intrare prin senzor).
- Pentru a scoate afișajul din modul de așteptare, apăsați butonul MODE sau generați o intrare prin intermediul senzorului (de exemplu, prin începerea exercițiilor fizice).

AVERTISMENT! Pentru a preveni deteriorarea, păstrați întotdeauna consola departe de lumina directă a soarelui și asigurați-vă că suprafața este bine uscată dacă s-au acumulat picături de transpirație. Nu vă sprijiniți pe consolă, deoarece presiunea excesivă poate cauza deteriorări interne sau externe.

Specificațiile consolei

Funcția	Timp	0:00 - 99:59 (M:S)
	Timp/500m	0:00 - 99:59 (M:S)
	Numărul de repetiții	0 - 9999
	Watt	0 - 999 W
	Bătăile inimii	30 - 240 BPM
	Kcal	0 - 999,9 Kcal
	SPM	0 - 199
	DIS	0 - 99999 (M)
	Total repetări (TOC)	0 - 9999
	Aplicații	Kinomap, Fitshow
Temperatura de funcționare		0°C - 40°C
Temperatura de depozitare		-10°C - 60°C

Date tehnice

Parametru	Valoare
Lungime	175 cm
Lățime	51.5 cm
Înălțime	50 cm
Greutate	25 kg
Greutate maximă încărcabilă	150 kg

ORIENTĂRI PRIVIND FORMAREA

Un program de antrenament reușit constă într-o încălzire, în antrenamentul propriu-zis și într-o răcire. Efectuați întregul antrenament de cel puțin două, dar preferabil de trei ori pe săptămână și păstrați o zi de odihnă între antrenamente. După câteva luni, intensitatea antrenamentului poate fi crescută la, de exemplu, patru sau cinci ori pe săptămână.

Încălzire

Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru un antrenament și de a reduce riscul de accidentare. Încălziți corpul timp de două până la cinci minute înainte de a începe orice antrenament cardio sau de forță. Faceți exerciții care cresc ritmul cardiac și încălzesc mușchii de lucru. Exemple de astfel de activități sunt: mersul rapid, joggingul, săriturile, săritul cu coarda și alergarea.

Întinderi

Întinderea în timp ce mușchii sunt calzi este foarte importantă după o încălzire și o răcire bune. Aceasta reduce riscul de accidentare. Exercițiile de întindere trebuie ținute timp de 15 până la 30 de secunde.

Răcire în jos

Răcirea are scopul de a readuce organismul la starea sa (aproape) normală de repaus la sfârșitul antrenamentului. O răcire bună reduce încet ritmul cardiac și favorizează recuperarea.

PIESE DE SCHIMB

Doriți să comandați o piesă de schimb pentru echipamentul dumneavoastră VirtuFit? Dacă da, vă rugăm să consultați mai întâi informațiile de pe partea din față a acestui manual. Pentru a procesa cererea dvs. cât mai eficient posibil, vă rugăm să includeți următoarele detalii atunci când contactați serviciul nostru pentru clienți:

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

O cerere completă și exactă ne ajută să vă servim mai repede și mai bine.

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Eliminarea responsabilă a materialelor de ambalare

La VirtuFit, apreciem sustenabilitatea și respectarea mediului. Vă rugăm să reciclați materialul de ambalare al acestui produs prin intermediul unui punct de colectare autorizat, în conformitate cu orientările naționale aplicabile.

Eliminarea produselor scoase din uz

Dispozitivul dvs. VirtuFit este proiectat pentru utilizare pe termen lung. Când produsul ajunge la sfârșitul duratei sale de viață utilă, asigurați-vă că este eliminat în mod responsabil, în conformitate cu Directiva europeană WEEE. Returnați produsul la un punct de colectare autorizat pentru echipamente electrice și electronice.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

VirtuFit declară prin prezenta că acest produs este conform cu următoarele

standarde și orientări:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- Directiva privind echipamentele radio (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Pe această bază, produsul este marcat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 137
7559 SP Hengelo
The Netherlands

TARTALOM

Biztonsági utasítások	54
Garancia	54
Összeszerelési útmutató	54
Beállítás	55
Összecsukási útmutató	55
Karbantartás	55
Tisztítás	55
Akkumulátor	55
Hibaelhárítás	56
A konzol áttekintése	56
Képzési iránymutatások	57
Cserealkatrészek	57
További információk	57
A gyártó nyilatkozata	58

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

Mindig konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdené a testmozgást, különösen, ha egészségügyi problémái vannak. A készülék használata előtt figyelmesen olvassa el az összes használati utasítást. A VirtuFit nem vállal felelősséget a készülék használatából eredő sérülésekért vagy anyagi károkért. Kérjük, hogy a készülék összeszerelése és/vagy használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet.

- Üzembe helyezés előtt győződjön meg arról, hogy a készülék teljesen össze van szerelve, és minden anya és csavar megfelelően meg van húzva.
- Évente egyszer kenjen be minden mozgó alkatrészt szilikon spray-vel.
- Ne viseljen bő ruházatot, hogy elkerülje a mozgó alkatrészekbe való beakadást.
- A készüléket stabil, vízszintes felületen helyezze el és működtesse.
- Használat közben mindig tiszta sportcipőt viseljen.
- Működés közben tartsa a gyermekeket és a háziállatokat biztonságos távolságban.
- A készülék használata során mindig ügyeljen a megfelelő egyensúlyra.
- Ne dugja ujjait vagy más tárgyakat a mozgó alkatrészekbe.
- Mielőtt elkezdené egy edzésprogramot, konzultáljon orvosával, hogy az életkora és fizikai állapota alapján meghatározza az Ön számára megfelelő gyakoriságot, időtartamot és intenzitást.

Hányinger, szédülés, ájulás, fejfájás, mellkasi fájdalom, szorító érzés vagy bármilyen más kellemetlenség esetén azonnal hagyja abba az edzést.

- Ne mozgassa a készüléket a nyeregénél fogva.
- A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ez a gép kizárólag otthoni használatra készült, és a felhasználó maximális súlya 150 kg.
- A balesetek elkerülése érdekében tartson legalább 1-2 méter távolságot a készülék mögött.
- Helyezze a készüléket tiszta, sík felületre. Ne használja vastag szőnyegen, mivel ez akadályozhatja a szellőzést. Kerülje a szabadban vagy víz közelében történő elhelyezését.
- Tartsa a tárolóhelyet tisztán, szárazon és vízszintesen, hogy elkerülje a készülék sérülését.
- Ezt a készüléket csak rendeltetésszerűen használja: beltéri kardióedzésre, egyszerre egy személy által.
- A készüléket csak olyan helyiségben használja, ahol a környezeti hőmérséklet 0°C és 40°C között van. A készüléket -10°C és 60°C közötti hőmérsékletű helyiségekben tárolja.

GARANCIA

A jótállási rendelkezések nem alkalmazandók, ha a hiba oka:

- Nem hivatalos kereskedő által végzett karbantartás vagy javítás
- Nem megfelelő használat, hanyagság és/vagy rossz karbantartás
- A gyártó karbantartási utasításainak be nem tartása

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (1-5. LÉPÉS)

Hiányzó alkatrészek: Ha úgy tűnik, hogy alkatrészek hiányoznak, gondosan ellenőrizze a hungarocellt és magát a készüléket. Kérjük, vegye figyelembe, hogy bizonyos alkatrészek, például csavarok és csavarok, már előre fel vannak szerelve a készülékre vagy a készülékbe.

Hibaüzenet: Ellenőrizze, hogy minden kábel helyesen és gondosan van-e csatlakoztatva. A konzol konzoljai törékenyek, és egyenesen kell maradniuk. Ha a konzol a felszerelés után hibaüzenetet ad, akkor a konzol konzoljai meghajolhattak. Ebben az esetben ennek az alumínium résznek az óvatos visszahajlítása orvosolhatja a hibát.

Imbuszcsoncsavarok: győződjön meg róla, hogy a imbuszkulcs teljesen belenyomódott a csavarba, mielőtt erőt alkalmazna rá. Ez megakadályozza, hogy a csavar feje megsérüljön vagy megpördüljön.

BEÁLLÍTÁS

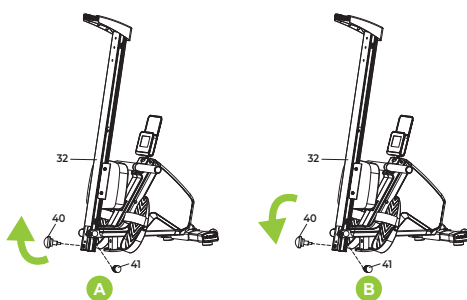
Ellenállás beállítása

Az ellenállás gombbal növelheti vagy csökkentheti az edzés intenzitását.

MEGJEGYZÉS: Javasoljuk, hogy olyan ellenállási szinttel kezdjen, amely megfelel az Ön jelenlegi erőnléti szintjének. Kezdje könnyű intenzitással, és fokozatosan növelje azt, ahogy az állóképessége javul.

ÖSSZECSUKÁSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM! A készüléket száraz, beltéri helyen, gyermekek elől elzárva tárolja. Győződjön meg róla, hogy stabilan és biztonságosan van felállítva, hogy megakadályozza a készülék felborulását és a gyermekek vagy háziállatok sérülését.



Összezsukható (A)

- Lazítsa meg a rögzítőcsapot (40).
- Távolítsa el a rögzítőcsapot és a lapos gyűrűt (41), miközben egyidejűleg felhajtja a síneket.
- Helyezze vissza a reteszelőcsapot (40) a sín oldalán lévő lapos alátéttel (41) együtt, hogy rögzítse az összezsukott helyzetet.

Unfold (B)

- Lazítsa meg a rögzítőcsapot (40).
- Távolítsa el a rögzítőcsapot és a lapos alátétet (41), miközben óvatosan lefelé, a padló felé hajtja ki a síneket.
- Helyezze vissza a rögzítőcsapot (40) a lapos alátéttel (41) együtt a sín tetejére, hogy rögzítse a síneket.

KARBANTARTÁS

A készülék biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha azt megfelelően telepítették és karbantartották. A rendszeres karbantartásért Ön a felelős. Az elhasznált vagy sérült alkatrészeket mindig ki kell cserélni, mielőtt a készüléket újra használná. Ez a fitneszkészülék kizárólag beltéri használatra és tárolásra szolgál. A kültéri körülményeknek való tartós kitettség vagy

a nagy hőmérséklet-ingadozás és a páratartalom súlyos károkat okozhat a elektronikus alkatrészekben és a mozgó alkatrészekben. Tisztítás vagy karbantartás előtt mindig húzza ki a készüléket a hálózathoz.

Napi karbantartás

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket, hogy eltávolítsa az izzadságot és a nedvességet.
- Ügyeljen arra, hogy a készüléket por- és szennyeződésmertesen tartsa.
- Kerülje az agresszív tisztítószerkeket, és tartsa a készüléket a túlzott páratartalomtól távol.

Féléves karbantartás

- Ellenőrizze és szükség esetén húzza meg a mozgó alkatrészek összes anyáját és csavarját.
- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrész működését. Szükség esetén alkalmazzon szilikon spray-t.

Általános tisztítási tanácsok

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket.
- A kezelőpanel tisztításához használjon száraz ruhát.
- A makacs foltok vagy szennyeződések eltávolításához használjon puha, tiszta ruhát enyhe mosószerrel.
- Tárolja a készüléket tiszta, száraz helyiségben, közvetlen hőforrástól és víztől távol.

VIGYÁZAT! A javításokat csak szakképzett szakember végezheti, hacsak a szállító vagy a gyártó másként nem rendelkezik.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás jelentősen meghosszabbítja a fitneszeszközök élettartamát. Tartsa pormentesen a gépet a gyakori tisztítással.

A megelőző karbantartás nemcsak a hosszabb élettartamhoz járul hozzá, hanem segít megelőzni az esetleges sérüléseket is.

További információkért és karbantartási tippekért látogasson el a következő weboldalra:

<https://virtufit.com/hu/faq/>

AKKUMULÁTOR

AA elemek

A kijelző AA elemekkel működik, amelyek a kijelző hátulján találhatók. Az elemeket helyesen kell behelyezni.

Ha a képernyő rosszul olvasható vagy csak részben működik, kövesse az alábbi lépéseket:

- Vegye ki az elemeket, és várjon 15 másodpercet.
- Helyezze vissza az elemeket a megfelelő polaritással.

Az akkumulátorra vonatkozó információk

- Ne töltsé újra az elemeket, ne szedje szét őket, és ne dobja tűzbe.
- A behelyezéskor ügyeljen a megfelelő polaritásra (+ és -).
- Mindig egyszerre cserélje ki az összes akkumulátort, és kerülje a régi és az új akkumulátorok kombinálását.
- Használjon alkáli elemeket az optimális teljesítmény és a hosszabb élettartam érdekében.
- Cserélje ki az elemeket, ha a kijelző elsötétül vagy nem reagál megfelelően.

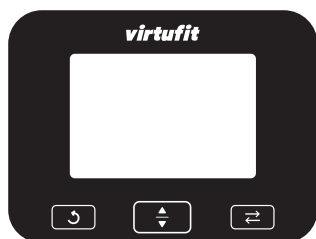
Akkumulátor csere

- Helytelen értékeket mutat a kijelző? Ha igen, cserélje ki az elemeket.
- Ez a készülék 2 x AA elemmel működik.

HIBAELHÁRÍTÁS

PROBLÉMÁK	MEGOLDÁS
A konzol nem jeleníti meg az értékeket	Ellenőrizze, hogy az érzékelő kábel (35) és a konzol kábel (36) megfelelően csatlakoztatva van-e. Ha a probléma továbbra is fennáll, óvatosan állítsa be az érzékelő helyzetét.
Az evezőgép nyikorgó hangot ad ki	Ellenőrizze, hogy minden anya és csavar megfelelően meg van-e húzva. Vigyen fel szilikon spray-t a sínre, amelyen az ülés gördül. Ellenőrizze az ülés alatti kerekeket kopás vagy eltömődés szempontjából.

A KONZOL ÁTTEKINTÉSE (A. ÁBRA)



IDŐ

- Megjeleníti az aktuális képzési időt.

TIME/500M

- Megjeleníti az 500 méterenkénti időt. Ez egy valós idejű becslés az 500 méterenkénti időre vonatkozóan az aktuális ütésszám mellett.

COUNT

- Megjeleníti az aktuális munkamenet során végrehajtott

ismétlések számát.

Watt

- Megjeleníti a teljesítményt edzés közben.

CAL

- Az edzés során elégetett kalóriák becsült számát jelzi.

SPM

- Megjeleníti a percenkénti ütések számát.

DIS

- Megjeleníti az aktuális távolságot edzés közben.

TOC

- Megjeleníti az összes ülés összesített ismétlésszámát.

APP

- Lehetővé teszi az alkalmazásokhoz való csatlakozást. Az APP státuszban a kijelzőn a 'bLE' felirat jelenik meg.

Főbb jellemzők

- Az edzés során a kijelző 6 másodpercenként automatikusan a következő értékekre változik: PULZUS --> KALÓRIA --> FORDULATSZÁM.
- Nyomja meg a 'FEL' gombot a főképernyőn megjelenítendő funkció kiválasztásához. Ugyanezt a 'LE' gomb megnyomásával is megteheti.
- Nyomja meg a ↺ gombot a TIME, TIME/500m, DIS vagy TOC értékek megjelenítéséhez.
- Ha megnyomja a ↻ gombot, minden aktuális adat 0-ra áll vissza. Ha edzés után megnyomja ezt a gombot ↻, minden adat 0-ra áll vissza, kivéve a TOC-ot, az összpontszámot.

AZ EDZÉS BEÁLLÍTÁSA

- Nyomja meg a ↺ gombot, hogy beállítsa az edzést célokkal. Nyomja meg ezt a gombot a kívánt cél kiválasztásához, szám, pulzusszám, kalória, idő vagy távolság esetén. Amikor ez az érték villog, nyomja meg a FEL vagy LE gombot a kívánt érték beállításához. A ↻ gomb megnyomásával minden értéket visszaállít 0-ra.
- A kijelző készenléti üzemmódból való kilépéséhez nyomja meg a ↺ gombot, vagy generáljon bemenetet az érzékelőn keresztül (pl. edzés indításával).
- Ha be van állítva egy pulzusszám-célérték, és a pulzusszám meghaladja ezt a célértéket, a "DI DI DI DI" hangjelzés szólal meg.
- Ha idő, távolság vagy kalória van beállítva, ez az érték visszaszámlálásként jelenik meg. Amikor a visszaszámlálás eléri a 0-t, ugyanaz a "DI DI DI DI" hang hallható.

AUTOMATIKUS BE/KI FUNKCIÓ

- A rendszer automatikusan készenléti üzemmódba kapcsol, miután kb. 4 percig nem használták (nem nyomtak meg gombot vagy nem adtak be érzékelőt).
- A kijelző készenléti üzemmódból való kivezetéséhez nyomja meg a MODE gombot, vagy generáljon bemenetet az érzékelőn keresztül (pl. edzés indításával).

FIGYELEM! A sérülések elkerülése érdekében mindig tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol, és gondoskodjon arról, hogy a felületet alaposan megszáritsa, ha izzadságcseppek gyűltek fel. Ne támaszkodjon a konzolra, mert a túlzott nyomás belső vagy külső sérüléseket okozhat.

Konzol specifikációk

Funkció	Idő	0:00 - 99:59 (M:S)
	Idő/500m	0:00 - 99:59 (M:S)
	Ismétlések száma	0 - 9999
	Watt	0 - 999 W
	Szívverés	30 - 240 BPM
	Kcal	0 - 999.9 Kcal
	SPM	0 - 199
	DIS	0 - 99999 (M)
	Összes ismétlés (TOC)	0 - 9999
	Alkalmazások	Kinomap, Fitshow
Üzemi hőmérséklet		0°C - 40°C
Tárolási hőmérséklet		-10°C - 60°C

Műszaki adatok

Paraméter	Érték
Hosszúság	175 cm
Szélesség	51.5 cm
Magasság	50 cm
Súly	25 kg
Max. terhelhető súly	150 kg

KÉPZÉSI IRÁNYMUTATÁSOK

Egy sikeres edzésprogram bemelegítésből, magából az edzésből és a levezetésből áll. Hetente legalább kétszer, de lehetőleg háromszor végezze el a teljes edzést, és az edzések között tartson egy pihenőnapot. Néhány hónap elteltével az edzés intenzitása növelhető, mondjuk heti négy-öt alkalomra.

Bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet az edzésre, és csökkentse a sérülés kockázatát. Melegítse be a testet két-öt percben, mielőtt bármilyen kardió- vagy erőnléti edzést elkezdene. Végezzen olyan gyakorlatokat, amelyek növelik a pulzusszámot és bemelegítik a dolgozó izmokat. Ilyen típusú tevékenységek például: gyors gyaloglás, kocogás, ugrálókötelezés, ugrókötelezés és futás.

Nyújtások

A jó bemelegítés és lehülés után nagyon fontos a nyújtás, amíg az izmok melegednek. Csökkenti a sérülés kockázatát. A nyújtógyakorlatokat 15-30 másodpercig kell tartani.

Lehülés-levezetés

A lehülés célja, hogy az edzés végén a testet (majdnem) normál nyugalmi állapotba hozza vissza. A jó lehülés lassan csökkenti a pulzusszámot és elősegíti a regenerálódást.

CSEREALKATRÉSZEK

Cserealkatrészt szeretne rendelni VirtuFit berendezéséhez? Ha igen, kérjük, először olvassa el a kézikönyv elején található információkat. Annak érdekében, hogy kérését a lehető leghatékonyabban tudjuk feldolgozni, kérjük, hogy az alábbi adatokat adja meg, amikor kapcsolatba lép ügyfélszolgálatunkkal:

- A termék **modell-** és **sorozatszám**
- A **termék neve**
- A szükséges alkatrész **száma** és egyértelmű **leírása** (az alkatrészjegyzékben felsorolt és a kézikönyv robbantott ábrázolási részében látható módon)

A teljes és pontos jelentkezés segít nekünk abban, hogy gyorsabban és jobban kiszolgálhassuk Önt.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolóanyagok felelős ártalmatlanítása

A VirtuFitnél nagyra értékeljük a fenntarthatóságot és a környezetbarátságot. Kérjük, hogy a termék csomagolóanyagát a vonatkozó nemzeti irányelveknek megfelelően egy engedélyezett gyűjtőhelyen keresztül újrahasznosítsa.

Az életciklus végén lévő termékek ártalmatlanítása

A VirtuFit készüléket hosszú távú használatra tervezték. Amikor a termék eléri hasznos élettartamának végét, gondoskodjon arról, hogy az európai WEEE-irányelvnek megfelelően, felelősségteljesen ártalmatlanítsák. Vigye vissza a terméket egy elektromos és elektronikus berendezések számára engedélyezett gyűjtőhelyre.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

A VirtuFit ezúton kijelenti, hogy ez a termék megfelel a következőknek szabványok és iránymutatások:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- Rádióberendezésekről szóló irányelv (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

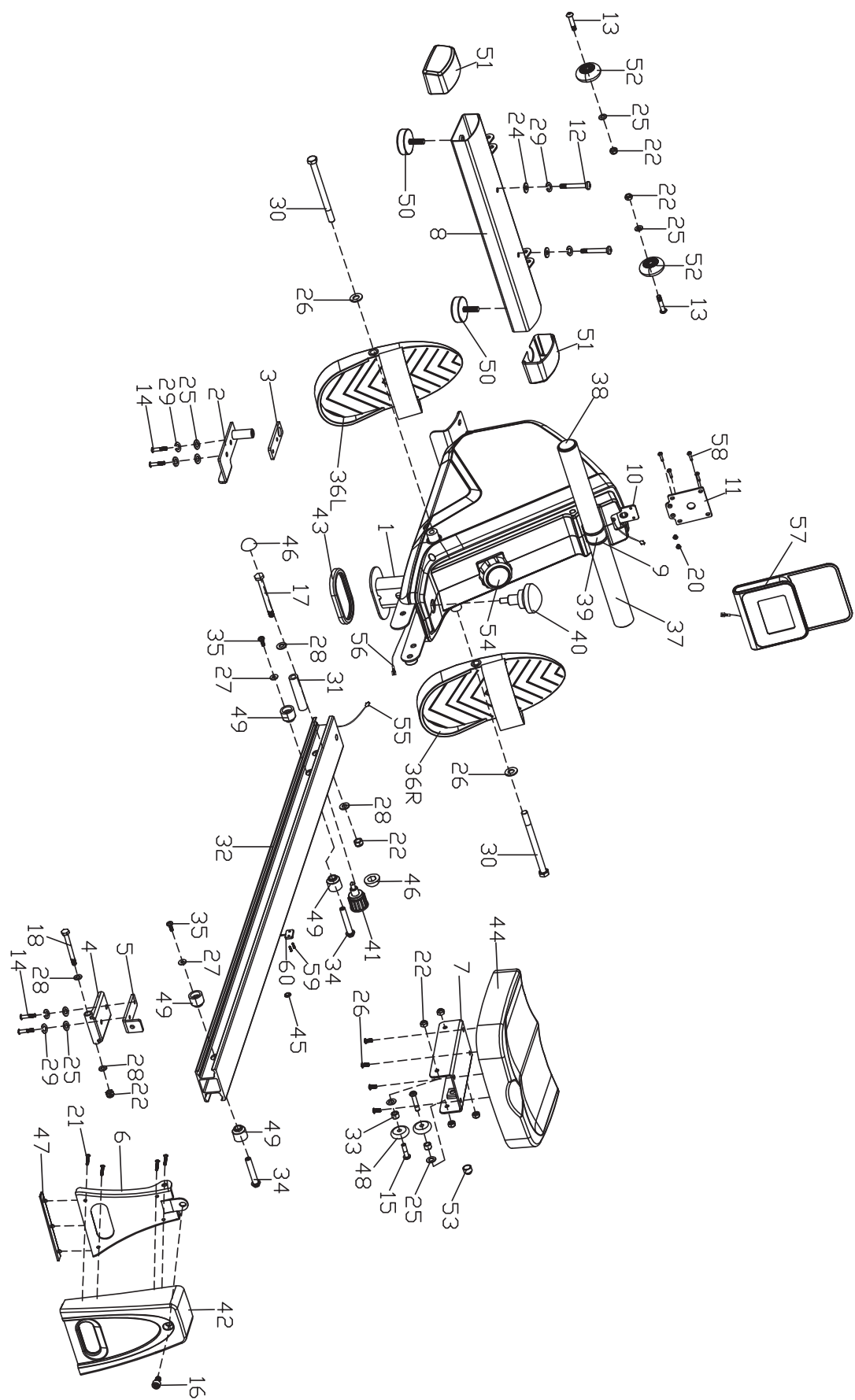
Ennek alapján a termék CE-jelölést kapott.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 137
7559 SP Hengelo
The Netherlands

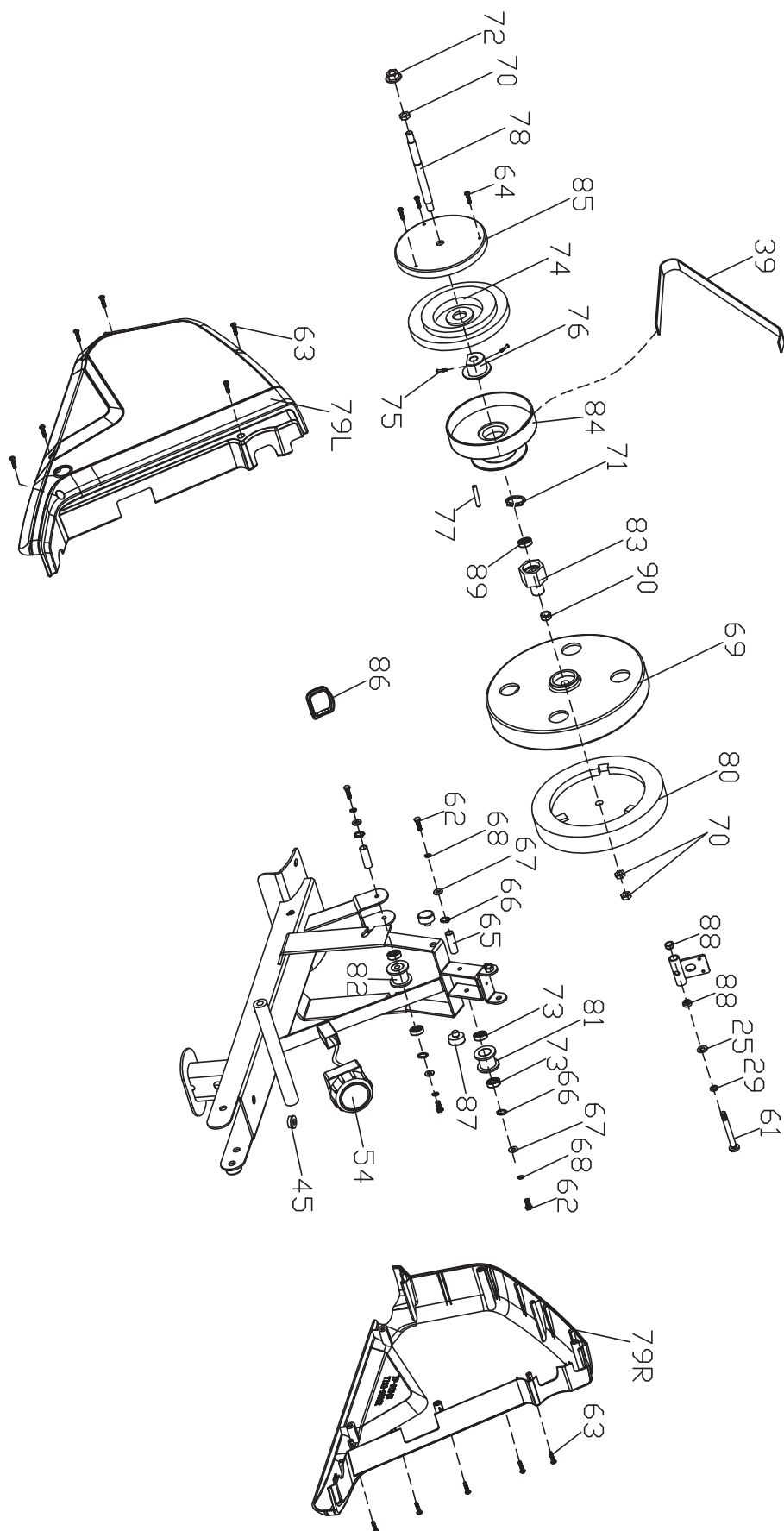
EXPLODED VIEW

virtufit



EXPLODED VIEW

virtufit



PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
1	VFSP000521	Main frame	1
2	VFSP000522	Connector	1
3	VFSP000523	Nut board	1
4	VFSP000524	Rotating plate	1
5	VFSP000525	L-connector	1
6	VFSP000526	Rear support	1
7	VFSP000527	Slide saddle	1
8	VFSP000528	Front stabilizer	1
8+50+51+13+52+25+22	VFSP000529	Front stabilizer set	1
9	VFSP000530	Handlebar	1
9+37+38	VFSP000531	Handlebar set	1
10	VFSP000532	Console support	1
11	VFSP000533	Console bracket	1
12	VFSP000534	Inner hex bolt M8*60	2
13	VFSP000535	Inner hex bolt M8*38	2
14	VFSP000536	Inner hex bolt M8*20	4
15	VFSP000537	Inner hex bolt M8*30	4
16	VFSP000538	Inner hex bolt M10*16	1
17	VFSP000539	Hex bolt M10*100	1
18	VFSP000540	Hex bolt M10*95	1
19	VFSP000541	Screw M6*12	4
20	VFSP000542	Screw M5*6	2
21	VFSP000543	Screw ST4*10	4
22	VFSP000544	Nylon nut M10	2
23	VFSP000545	Nylon nut M8	6
24	VFSP000546	Flat washer D8xD19×1.5	2
25	VFSP000547	Flat washer D8×1.5×□16	11
26	VFSP000548	Flat washer D13×2.0×□26	2
27	VFSP000549	Flat washer D6×1.2×□16	2
28	VFSP000550	Flat washer D10×2.0×□20	4
29	VFSP000551	Spring washer D8	7
30	VFSP000552	Long bolt M12*155*16	2
31	VFSP000553	Support tube	1
32	VFSP000554	Slide rail	1

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
33	VFSP000555	Sleeve	4
34	VFSP000556	Stopper axle	2
35	VFSP000557	Screw M6*15	2
36R	VFSP000558	Pedal (R)	1
36L	VFSP000559	Pedal (L)	1
37	VFSP000560	Foam grip	2
38	VFSP000561	Cap Ø35	2
39	VFSP000562	Belt	1
40	VFSP000563	Knob	1
41	VFSP000564	Spring knob	1
42	VFSP000565	Protect guard	1
43	VFSP000566	Rubber end cap	1
44	VFSP000567	Saddle	1
45	VFSP000568	Plug	2
46	VFSP000569	Cap S17	2
47	VFSP000570	Rubber base plate	1
48	VFSP000571	Wheel	4
49	VFSP000572	Stopper	4
50	VFSP000573	Foot pad	2
51	VFSP000574	End cap	2
52	VFSP000575	Roller	2
53	VFSP000576	Magnet	1
54	VFSP000577	Tension knob + cable	1
55	VFSP000578	Sensor wire	1
56	VFSP000579	Connection wire	1
57	VFSP000580	Console	1
58	VFSP000581	Screw M5*10	4
59	VFSP000582	Screw ST3*10	2
60	VFSP000583	Sensor	1
61	VFSP000584	Inner hex bolt M8*70	1
62	VFSP000585	Hex bolt M6*15	4
63	VFSP000586	Screw ST4.2X18	11
64	VFSP000587	Screw ST3.5*18	3
65	VFSP000588	Pulley axle Ø10*40.5	2

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
66	VFSP000589	Spring washer D10	4
67	VFSP000590	Flat washer D6×1.0×□12	4
68	VFSP000591	Spring washer D6	4
69	VFSP000592	Flywheel	1
91	VFSP000593	Flywheel set	1
70	VFSP000594	Thin nut M10*1.0	3
71	VFSP000595	Spring washer D12	1
72	VFSP000596	Flange nut M10*1.0	1
73	VFSP000597	Bearing 6000	4
74	VFSP000598	Spring	1
75	VFSP000599	Inner hex bolt M8*10	2
76	VFSP000600	Axle	1
77	VFSP000601	Wheel shaft	1
78	VFSP000602	Flywheel shaft	1
79L	VFSP000603	Chain cover (L)	1
79R	VFSP000604	Chain cover (R)	1
80	VFSP000605	Magnet board	1
81	VFSP000606	Pulley 1	1
82	VFSP000607	Pulley 2	1
83	VFSP000608	Plug	1
84	VFSP000609	Rotary plate	1
85	VFSP000610	Cover	1
86	VFSP000611	Over lay	1
87	VFSP000612	Cushion	2
88	VFSP000613	Bushing	2
89	VFSP000614	Bearing 6001Z	1
90	VFSP000615	Plug bushing	1
93	VFSP000617	Slide saddle set	1
94	VFSP000616	Hardware kit	1

virtufit

VIRTUFIT
Jan Tinbergenstraat 137
7559 SP Hengelo
The Netherlands
info@virtufit.nl

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.

