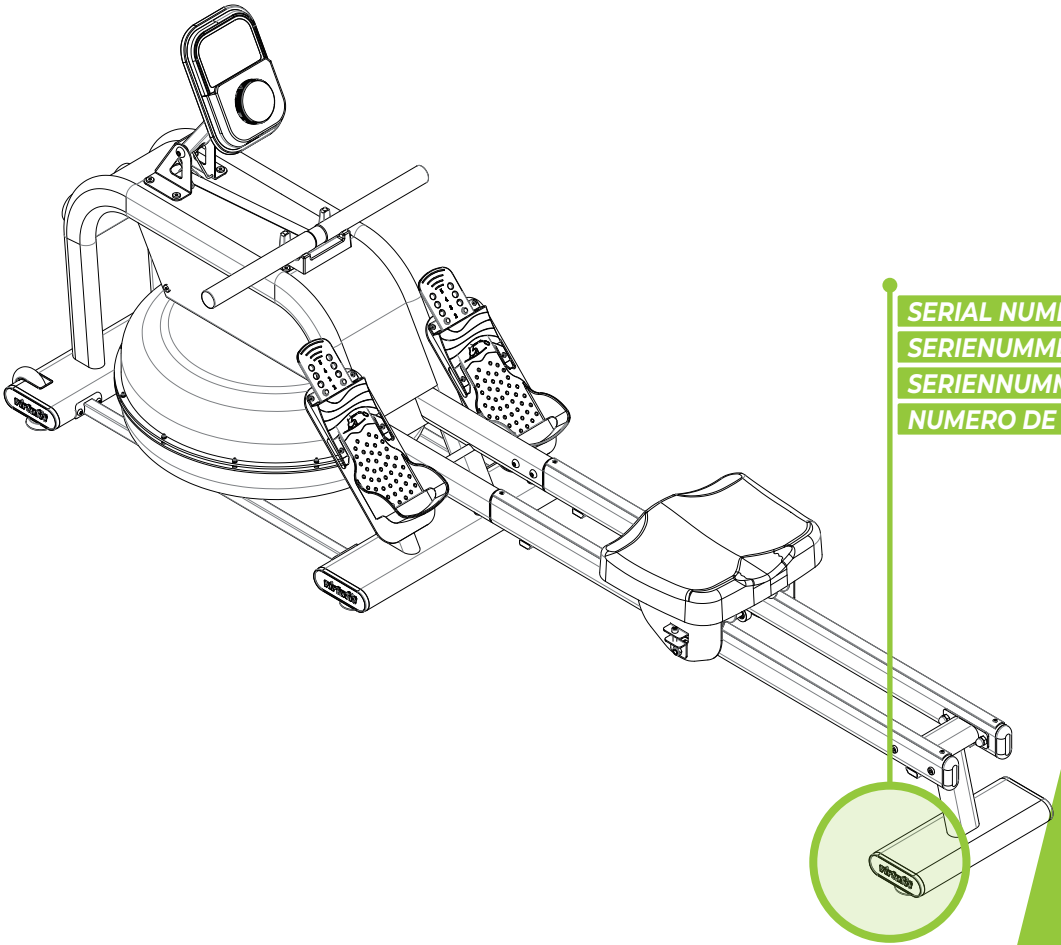
virtufit

AQUA 300i

VF20507



SERIAL NUMBER
SERIENUMMER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE

USER MANUAL

ASSEMBLY VIDEO

@virtufit_fitness
VirtuFit
www.virtufit.com

virtufit

TABLES OF LANGUAGES

English 10

Nederlands 16

Deutsch 22

Français 28

Italiano 34

Español 40

Czech 46

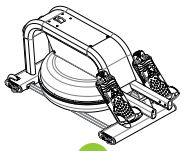
Polski 52

Română 58

Magyar 64

virtufit

TOOLKIT


1


2


3


4

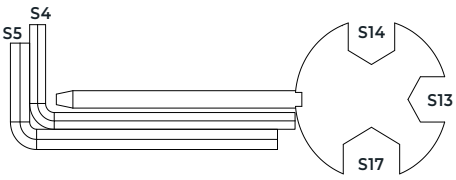

5


6

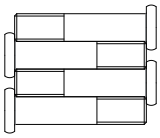

8

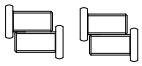

9

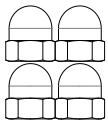

11

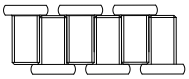



13 M6x15x54 (2x)


74 M8x40xS5 (4x)


19 M6x10xS4 (4x)

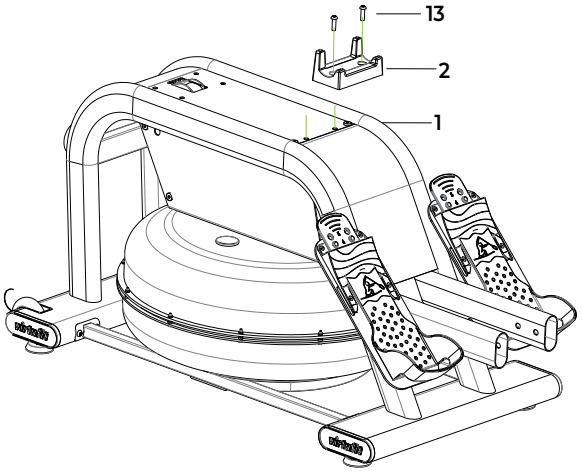

75 M8 - S13 (4x)

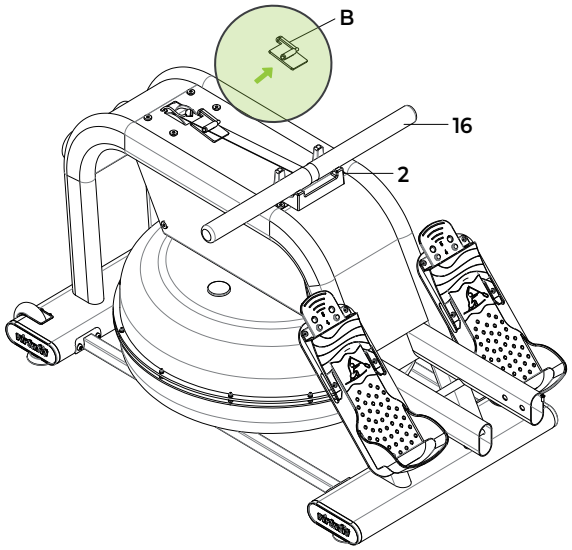

38 M8x15xS5 (6x)

#	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1
2	Handle Fixing Base	1
3	Monitor Bracket Assembly	1
4	Set cushion	1
5	Rear Foot Tube Assembly	1

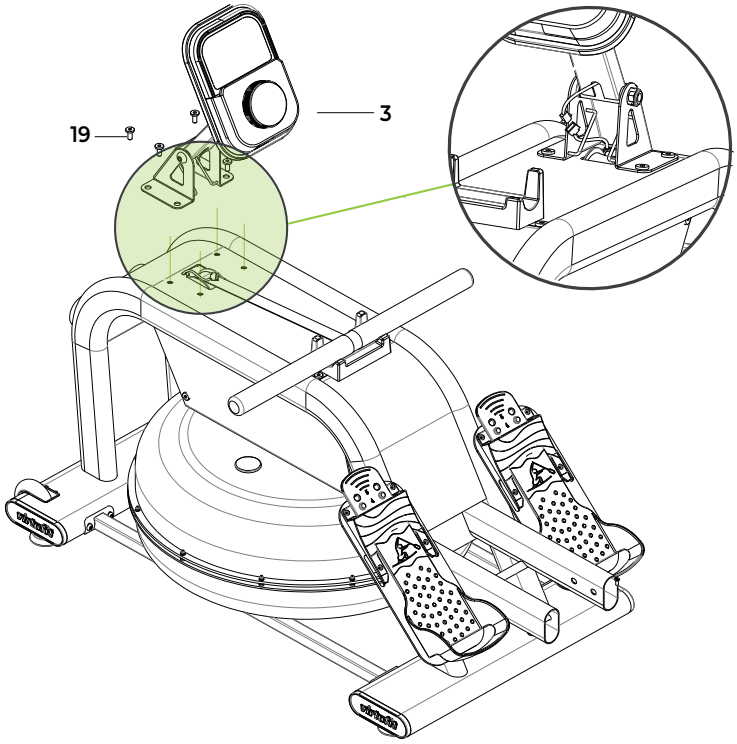
#	DESCRIPTION	QTY
6	Left / Right Rail Assembly	2
8	Water Pump	4
9	Water Purification	1
11	Adapter	1

STEP 1



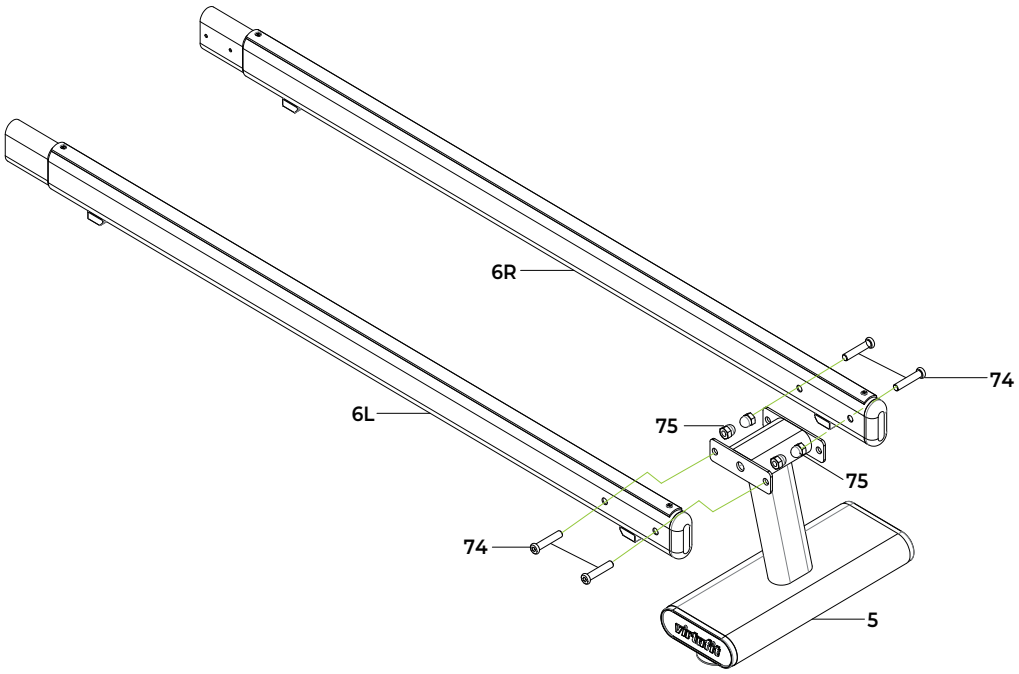


STEP 2

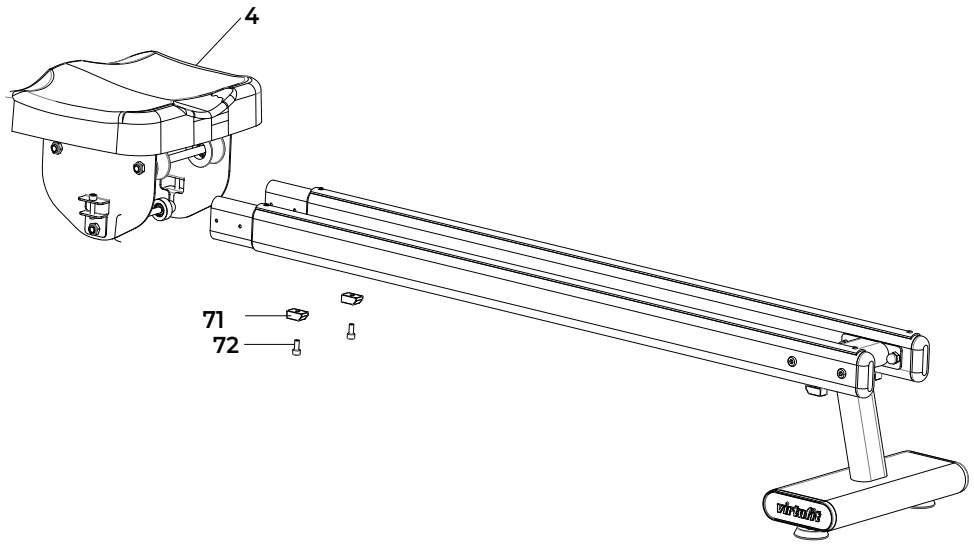


NOTE! ***Route the wire through the Display Bracket Assembly first, then connect the wiring terminals.***

STEP 3



STEP 4



STEP 5

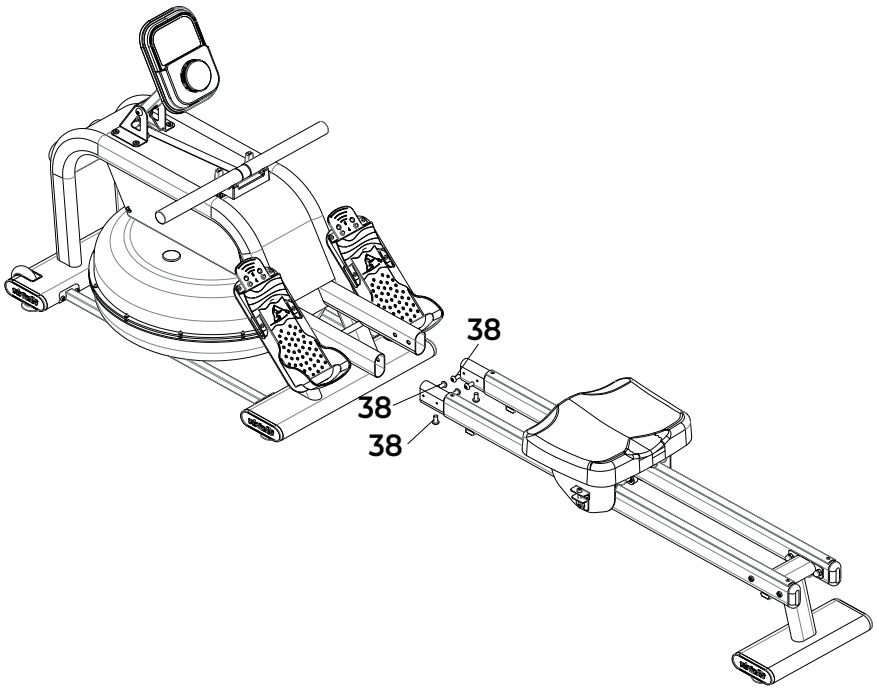


FIG. A



FIG. B


Stroke Rate spm
108
00:15:30
Pace /km
02:40
00:15:30
Power w
118
00:15:30
Distance km
9.6
00:15:30
Cal.Burn kcal
258
00:15:30
Times Ct.
108
00:15:30
Heart Rate bpm
132
00:15:30
Low Intensity
1 /32
Incline
Med. Intensity
12 /32
Incline
High Intensity
23 /32
Incline
Stroke Rate spm
108
00:15:30
Stroke Rate spm
108
00:15:30
Pace /km
02:40
00:15:30
Power w
118
00:15:30
Distance km
9.6
00:15:30
Cal.Burn kcal
258
00:15:30
Times Ct.
108
00:15:30
Heart Rate bpm
132
00:15:30

FIG. C



virtufit

INDEX

Safety instructions	10
Assembly instructions	10
Power supply	10
Adjusting	10
Moving and storage	11
Training with heart rate	11
Console overview	12
Program overview	12
Training with fitness applications	13
Maintenance	13
Cleaning	13
Troubleshooting	14
Training guidelines	14
Product specifications	14
Warranty	14
Replacement parts	14
Additional information	15
Declaration of the manufacturer	15

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING!

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

- Ensure the equipment is fully assembled and that all nuts and bolts are securely tightened before use.
- Lubricate all moving parts once a year using silicone spray.
- Avoid wearing loose clothing to prevent it from getting caught in moving parts.
- Place and use the equipment on a stable, level surface.
- Always wear clean sport shoes while using the equipment.
- Keep children and pets at a safe distance during use.
- Maintain proper balance at all times while operating this equipment.
- Do not insert fingers or other objects into any moving parts.
- Consult your physician before beginning any exercise program to determine the appropriate frequency, duration, and intensity based on your age and physical condition. Discontinue use immediately if you experience nausea, dizziness, fainting, headache, chest pain, tightness, or any other discomfort.
- The equipment is intended for use by one person at a time only.
- This equipment is designed for home use only and supports a maximum user weight of 150 kg.
- Allow 1–2 meters of clearance behind the equipment to prevent accidents.
- Place the equipment on a clean, flat surface. Do not use it on thick carpets, as this can obstruct proper ventilation. Avoid placing this equipment outdoors or near water.
- Keep the storage area clean, dry, and level to prevent damage to the equipment.
- Use this equipment exclusively for its intended purpose.
- Operate the equipment only in environments with an ambient temperature between 0°C and 40°C. Store the equipment in environments with a temperature between -10°C and 60°C.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 1-5)

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

Error message: Make sure that all cables are carefully attached. The brackets of the console are very sensitive and must be kept straight. If the console gives an error message after the equipment has been mounted, the brackets of the console may be bent. Straightening this aluminum part may make the error message disappear.

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

POWER SUPPLY

Mains power

Connect the supplied adapter to the adapter port at the back of the device. Plug the adapter into a wall socket. The device is now ready for use.

NOTE!

- Use only the original adapter.
- Always pull the plug, not the cord.
- For indoor use only.

ADJUSTING

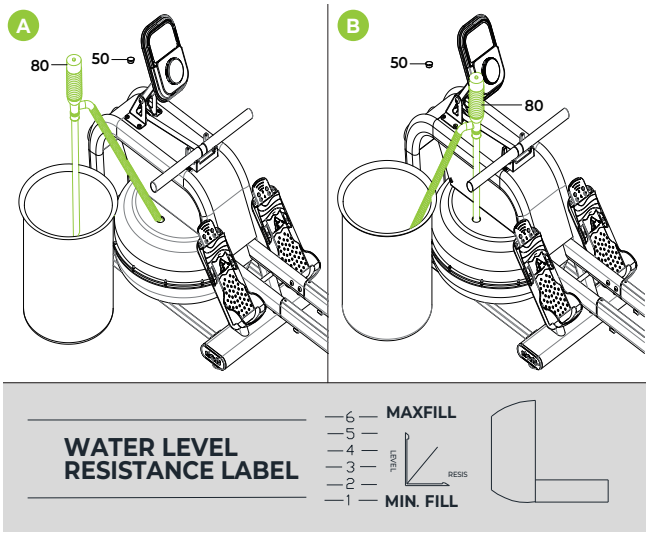
Filling and emptying the water tank

NOTE!

- ***Always fill the tank with tap water only and add a water purification tablet. Never use chlorinated water or chlorine.***

This can damage the tank and void the warranty.

- *Add a water purification tablet once every six months. If the water remains cloudy, replace the water in the tank.*
- *The water in the tank is not consumable. Discard the water after it has been pumped out of the tank.*



Filling the water tank (FIG. A)

- Remove the water tank cap from the top water tank opening. The water tank can be filled in two ways.
- Insert the hose end of the manual water pump into the bucket filled with water and insert the other end of the hose into the water tank opening. Press the hand water pump to fill the water tank.
- Look at the side of the water tank to see what the water level is in the tank.
- Replace the water tank closing cap on the opening of the water tank, so that it is properly closed.

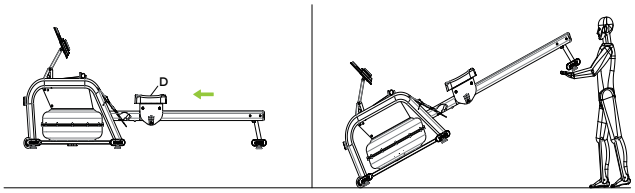
Empty the water tank (FIG. B)

- Remove the water tank closure cap from the top water tank opening.
- Place an empty bucket next to the water tank and insert the end of the manual water pump hose into the empty bucket. Insert the other end of the hose into the opening of the water tank. Squeeze the hand water pump to empty the water tank.
- When the water tank is empty, dry it with a cloth.
- Replace the water tank cap on the water tank opening so that it is properly sealed.

MOVING AND STORAGE

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

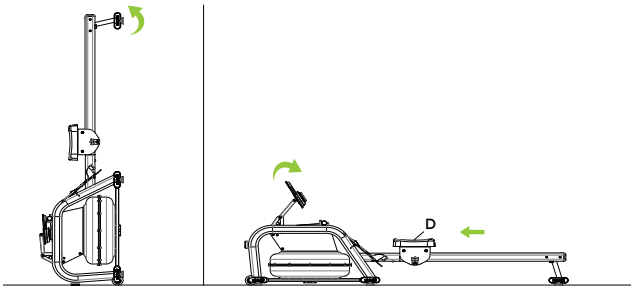
Moving



- Push the saddle to the fully forward position.
- Raise the rear stabiliser until the front stabiliser wheels touch the ground.
- With the wheels on the ground, the machine can easily be moved to the desired location.

***NOTE!** The seat slides when the machine is in the upright position.*

Storage



- Push the saddle to the fully forward position.
- Lift the end of the Rear Foot Assembly, then stand the product upright.

***NOTE!** Make sure that the tool is stable and safe so that it cannot fall on children or animals.*

TRAINING WITH HEART RATE

Bluetooth

This VirtuFit fitness device is equipped with a wireless heart rate receiver. To measure your heart rate with a wireless heart rate monitor, use a heart rate monitor that works on Bluetooth. With a wireless heart rate monitor, it is important that the electrodes are slightly moist and the heart rate monitor fits well to your body. Refer to your heart rate monitor's user manual for proper instructions. Incorrect use of the heart rate monitor may result in abnormal readings.

NOTE!

- ***A wireless heart rate monitor is not included as standard. Contact your dealer to purchase a wireless heart rate monitor.***
- ***To avoid interference, never use the wireless heart rate monitor in combination with the hand sensors.***

⚠ WARNING!

- ***If you have a pacemaker, we recommend that you consult your physician before using a wireless heart rate monitor.***
- ***In rooms with multiple heart rate monitors, it is recommended that you keep enough distance to avoid interference between different devices.***
- ***Always try to keep the wireless heart rate monitor within a range of 1 meter from the console for optimal reception.***
- ***Always wear a wireless heart rate monitor directly on the body, under clothing.***

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



Console buttons

The console is operated via a multi-functional rotary knob.

ROTATE UP (CLOCKWISE)

- Increases the resistance level.

ROTATE DOWN (COUNTER-CLOCKWISE)

- Decreases the resistance level.

QUICK PRESS

- **In standby mode:** enters the exercise mode directly.
- **During exercise:** toggles the display mode between Carousel mode and Lock mode. When in lock mode, subsequent short presses allow you to manually scroll through the training data parameters.

SHORT PRESS (2 SECONDS)

- Stops the exercise, displays your workout report, and returns the console to standby mode.

LONG PRESS (10 SECONDS)

- Press and hold the knob for 10 seconds to turn the ActiveGlow function on or off.

NOTE! The knob emits a buzzing sound when rotated.

Console functions

TIME

- Displays the elapsed workout time from 00:00 to 99:59. The timer starts automatically upon detecting movement or pressing the knob, and pauses after 4 seconds of inactivity.

STROKE RATE (SPM)

- Displays your real-time rowing stroke rate per minute, ranging from 0 to 999.

COUNT

- Displays your real-time rowing stroke count, up to 9999 strokes.

PACE (/500M)

- Shows your current pace per 500 meters (00:00 - 99:59).

DISTANCE

- Indicates the distance covered, ranging from 0.00 to 99.9 km.

CALORIES

- Provides an estimate of the calories burned during the workout.

WATTAGE

- Indicates the current power output in Watts.

HEART RATE (BPM)

- Displays the current heart rate if a compatible Bluetooth heart rate monitor is connected.

RESISTANCE LEVEL

- Shows the current resistance level from 1 to 32. A higher level means greater resistance.

PROGRAM OVERVIEW (FIG. B-C)

Standby and startup

When the console is powered on, the buzzer emits a long beep and the outer ring of the knob lights up with a white ambient light. The screen will prompt you to "Press to Start" (Fig. 1). Once a Bluetooth device or heart rate monitor is successfully connected, the Bluetooth icon will illuminate on the screen.

Quick start

You can start your workout immediately by either pulling the rowing handle or short-pressing the rotary knob from standby mode. The screen will instantly transition to displaying your active exercise data.

Auto cycle mode (Default)

By default, the console starts in auto cycle mode, indicated by an illuminated scan icon on the screen. In this mode, the display automatically cycles through your training parameters (Stroke Rate, Pace, Count, Power, Distance, Calories and Heart Rate) every 3 seconds (Fig. B2-9).

Manual mode

If you prefer to monitor one specific metric, a short press of the knob during your workout switches the console to lock mode. The auto cycle mode icon will turn off. You can then manually cycle through the fixed

data displays (Stroke Rate, Pace, Count, Power, Distance, Calories, and Heart Rate) by short-pressing the knob repeatedly until you reach your desired parameter (Fig. B13-20).

Resistance adjustment & ambient light

You can adjust the resistance level (from 1 to 32) at any time during your exercise by rotating the knob. As you increase or decrease the resistance, the outer ambient light ring changes color to reflect your current intensity level:

- Levels 1–4: Screen shows low intensity; outer ambient light is green (Fig. B10).
- Levels 5–8: Screen shows low intensity; outer ambient light is green/yellow.
- Levels 9–12: Screen shows medium intensity; outer ambient light is yellow (Fig. B11).
- Levels 13–16: Screen shows medium intensity; outer ambient light is yellow/orange.
- Levels 17–20: Screen shows medium intensity; outer ambient light is orange.
- Levels 21–24: Screen shows high intensity; outer ambient light is red-orange.
- Levels 25–28: Screen shows high intensity; outer ambient light is red-orange.
- Levels 29–32 (High intensity): Screen shows high intensity; outer ambient light is red (Fig. B12).

Preset Workout Programs (1/11)

From the standby screen, rotate the control knob to access the preset workout programs (see Figure C). The console offers 11 preset programs (P01–P11).

Press the control knob to start the selected program. The resistance is automatically adjusted according to the selected program. After the initial adjustment, the console automatically returns to the normal workout screen.

During the workout, the resistance is automatically adjusted according to the selected program. All other functions operate in the same way as during a manual workout.

Pause mode

If the rowing machine detects no motion for 30 seconds during an active workout, it will automatically enter Pause mode. The outer ambient light will turn white, and the word "Pause" will blink on the screen, prompting you to long-press the knob if you wish to end the exercise. A 60-second countdown will appear; if no activity is resumed within these 60 seconds, the workout will end automatically.

Tablet holder

The integrated tablet holder allows you to securely position your smartphone or tablet at an optimal viewing angle. Simply place your device in the holder to access your preferred training apps or enjoy entertainment during your workout.

TRAINING WITH FITNESS APPLICATIONS

VirtuFit does not provide service for third party fitness applications such as Kinomap, iConsole, FitShow etc. If you encounter problems with a third party fitness application, please contact the developer of the application in question.

Instruction

- Scan the QR code with an Android or iOS phone or tablet, to go directly to the App Store or Google Play Store page where the fitness app can be downloaded.
- Scan the QR code on the right to access the fitness app manual. The manual describes step by step how to connect the fitness app to the device, how the fitness app works and what its capabilities are.

Kinomap

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

MAINTENANCE

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

Daily maintenance

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

Semi-annual maintenance

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

CLEANING

Regular cleaning significantly extends the lifespan of your equipment. Keep the appliance free from dust by cleaning it frequently. Preventative

maintenance not only prolongs the life of the equipment but also helps avoid potential injuries.

General cleaning recommendations

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

CAUTION!

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

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
The display does not show any values	Check that all sensor and console cables are securely connected and undamaged.
	If the problem persists, gently adjust the position of the sensor.
Squeaking noise	Ensure that all bolts and nuts are properly tightened.
	Lubricate moving parts if necessary.
	Check the wheels under the seat for wear or blockages.

TRAINING GUIDELINES

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

Warm-up

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

Stretching

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

Cool-down

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

PRODUCT SPECIFICATIONS

Console specifications

Function	Time	00:00 – 99:59
	Distance	0.00 – 99.9 km
	Calories	0 – 9999 Kcal
	SPM	0 - 999
	Count	0 - 9999
	Pace (/500m)	0:00 - 99:59
	Watt	0 – 999
	Pulse	01-180 BPM
	Resistance level	1 - 32
Operating temperature		0°C - 40°C
Storage temperature		-10°C - 60°C

Technical data

Length	200 cm
Width	51,8 cm
Height	76,5 cm
Weight	38 kg
Max. user weight	150 kg

WARRANTY

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

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

- Maintenance and repair work not carried out by an official dealer.
- Improper use, negligence and/or poor maintenance.
- Failure to maintain the appliance in accordance with the manufacturer's instructions.

REPLACEMENT PARTS

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

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

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

ADDITIONAL INFORMATION

Responsible disposal of packaging

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

Product disposal

Your VirtuFit equipment is built to deliver long-term performance and reliability. When the time eventually comes to retire the product, please ensure it is disposed of in accordance with the European WEEE Directive. This means taking the product to an authorized collection point for safe and environmentally responsible recycling.

DECLARATION OF THE MANUFACTURER

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

As a result, the product is CE-certified.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

virtufit

INDEX

Veiligheidsinstructies	22
Montage instructies	22
Afstellen	23
Verplaatsen en opbergen	23
Stroomvoorziening	23
Trainen met hartslag	24
Console overview	24
Programma overzicht	26
Trainen met fitnessapps	28
Onderhoud	29
Reiniging	29
Probleemoplossing	29
Trainingsrichtlijnen	30
Product specificaties	30
Garantie	30
Vervangende onderdelen	30
Aanvullende informatie	30
Fabrikantverklaring	31

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ 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.
- 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.

MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 1-5)

Ontbrekende onderdelen: Indien onderdelen lijken te ontbreken, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het apparaat zelf. 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. Geeft 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 inbussleutel volledig in de bout wordt gedrukt voordat er kracht op wordt uitgeoefend. Zo voorkom je dat de kop van de bout beschadigt of doordraait.

STROOMVOORZIENING

Netstroom

Sluit de meegeleverde adapter aan op de adapteraansluiting aan de achterkant van het apparaat. Steek de stekker in een stopcontact. Het apparaat is nu klaar voor gebruik.

LET OP!

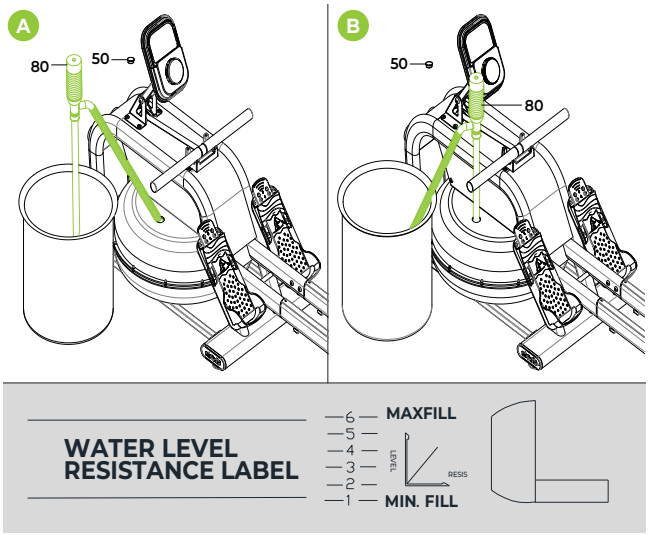
- Gebruik alleen de originele adapter.
- Trek altijd aan de stekker, niet aan het snoer.
- Alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.

ADJUSTING

Watertank vullen en legen

LET OP!

- ***Vul de tank altijd alleen met kraanwater en voeg 1 waterzuiveringstablet toe. Gebruik nooit chloorwater of chloor. Dit kan de tank beschadigen en dan vervalt de garantie.***
- ***Voeg één keer in de zes maanden een waterzuiveringstablet toe. Als het water troebel blijft, vervang het water in de tank.***
- ***Water uit de tank is niet geschikt voor consumptie. Gooi het water weg, nadat het uit de tank is gepompt.***



Watertank vullen (FIG. A)

- Haal het afsluitdopje van de watertank uit de opening in het bovenste waterreservoir.
- Steek het uiteinde van de slang van de handmatige waterpomp in de met water gevulde emmer en steek het andere uiteinde van de slang door de opening in de watertank. Knijp in de handmatige waterpomp om de watertank te vullen.
- Bekijk aan de zijkant van de watertank wat het waterniveau in de watertank is.
- Plaats het afsluitdopje van de watertank weer terug op de opening in het waterreservoir, zodat deze goed afgesloten wordt.

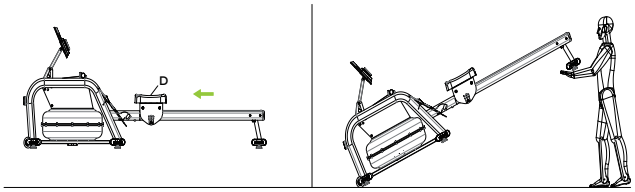
Watertank legen (FIG. B)

- Haal het afsluitdopje van de watertank uit de opening in het bovenste waterreservoir.
- Plaats een lege emmer naast de watertank en steek het uiteinde van de slang van de handmatige waterpomp in de lege emmer. Steek het andere uiteinde van de slang door de opening in de watertank. Knijp in de handmatige waterpomp om de watertank leeg te pompen.
- Als de watertank leeg is, maak deze droog met een doek.
- Plaats het afsluitdopje van de watertank weer terug op de opening in het waterreservoir, zodat deze goed afgesloten wordt.

VERPLAATSEN EN OPBERGEN

LET OP! Bewaar de loopband op een droge plaats, buiten het bereik van kinderen. Zorg ervoor dat de loopband stabiel en veilig staat, zodat hij niet op kinderen of dieren kan vallen.

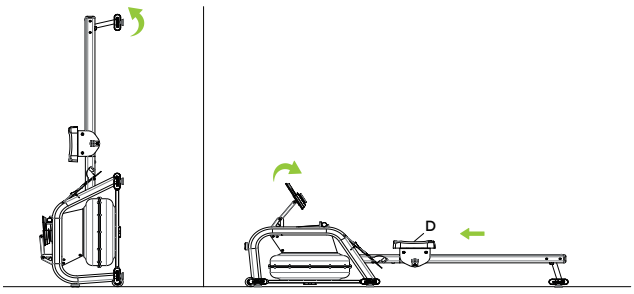
Verplaatsen



- Zet het zadel in de meest voorwaartse positie.
- Til de achterste stabilisator op totdat de transportwielen bij de voorste stabilisator de grond raken.
- Met de wielen op de grond kan het toestel gemakkelijk naar de gewenste plaats worden verplaatst.

NOTE! The seat slides when the machine is in the upright position.

Opbergen



- Zet het zadel in de meest voorwaartse positie.
- Til de achterste stabilisator op en zet de roeitrainer rechtop.

LET OP! Berg het toestel op in een droge ruimte en uit de buurt van kinderen. Zorg ervoor dat het toestel stabiel en veilig staat, zodat het toestel niet kan omvallen op kinderen of dieren.

TRAINEN MET HARTSLAGMETING

Bluetooth

Dit VirtuFit fitnessapparaat is uitgerust met een draadloze hartslagontvanger. Om je hartslag met een draadloze hartslagmeter te

meten, gebruik je een hartslagmeter die op Bluetooth werkt. Bij een draadloze hartslagmeter is het belangrijk dat de elektroden enigszins vochtig zijn en dat de hartslagmeter goed op uw lichaam aansluit. Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw hartslagmeter voor de juiste instructies. Onjuist gebruik van de hartslagmeter kan abnormale waarden tot gevolg hebben.

LET OP!

- Een draadloze hartslagmeter is niet standaard inbegrepen. Neem contact op met je dealer om een draadloze hartslagmeter aan te schaffen.
- Gebruik de draadloze hartslagmonitor nooit in combinatie met de handsensoren om interferentie te voorkomen.

⚠ WAARSCHUWING!

- Als je een pacemaker hebt, raden we je aan je arts te raadplegen voordat je een draadloze hartslagmeter gebruikt.
- In ruimtes met meerdere hartslagmeters is het aan te raden om voldoende afstand te bewaren om interferentie tussen de verschillende apparaten te voorkomen.
- Probeer de draadloze hartslagmeter altijd binnen een bereik van 1 meter van de console te houden voor een optimale ontvangst.
- Draag een draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder kleding.

CONSOLE OVERZICHT (FIG. A)



Console knoppen

De console wordt bediend via een multifunctionele draaiknop.

OMHOOG DRAAIEN (MET DE KLOK MEE)

- Verhoogt het weerstandsniveau.

OMLAAG DRAAIEN (TEGEN DE KLOK IN)

- Verlaagt het weerstandsniveau.

INDRUKKEN

- **In stand-by modus:** gaat direct naar de trainingsmodus.
- **Tijdens de training:** schakelt de weergavemodus tussen de Carrouselmodus en de Vergrendelmodus (Lock). In de vergrendelmodus kunt u door de knop herhaaldelijk kort in te drukken handmatig door de trainingsgegevens bladeren.

KORT INDRUKKEN (2 SECONDEN)

- Stopt de training, toont uw trainingsrapport en brengt de console terug naar de stand-by modus.

LANG INDRUKKEN (10 SECONDEN)

- Druk en houdt de draaiknop vast voor 10 seconden om de ActiveGlow functie aan of uit te zetten.

LET OP! De knop geeft een zoemend geluid af wanneer eraan wordt gedraaid.

Console functies

TIJD

- Toont de verstreken trainingstijd van 00:00 tot 99:59. De timer start automatisch bij het detecteren van beweging of het indrukken van de knop, en pauzeert na 4 seconden van inactiviteit.

SLAGFREQUENTIE (SPM)

- Toont uw realtime roeislagfrequentie per minuut, variërend van 0 tot 999.

AANTAL

- Toont uw realtime aantal roeislagen, tot 9999 slagen.

TEMPO (/500M)

- Toont uw huidige tempo per 500 meter (00:00 - 99:59).

AFSTAND

- Geeft de afgelegde afstand aan, variërend van 0,00 tot 327,6 km.

CALORIEËN

- Geeft een schatting van het aantal verbrande calorieën tijdens de training.

WATTAGE

- Geeft het huidige geleverde vermogen in Watt aan.

HARTSLAG (BPM)

- Toont de huidige hartslag als er een compatibele Bluetooth-hartslagmeter is verbonden.

WEERSTANDSNIVEAU

- Toont het huidige weerstandsniveau van 1 tot 32. Een hoger niveau betekent meer weerstand.

PROGRAMMA OVERZICHT (FIG. B-C)

Stand-by en opstarten

Wanneer de console wordt ingeschakeld, geeft de zoemer een lange pieptoon af en licht de buitenste ring van de knop op met een wit omgevingslicht. Het scherm zal u vragen om op "Press to Start" te drukken (Fig. 1). Zodra een Bluetooth-apparaat of hartslagmeter succesvol is verbonden, zal het Bluetooth-pictogram op het scherm oplichten.

Snelstart (Quick start)

U kunt uw training direct beginnen door aan de roeihendel te trekken óf door de draaiknop vanuit de stand-by modus kort in te drukken. Het scherm schakelt onmiddellijk over naar de weergave van uw actieve trainingsgegevens.

Automatische cyclusmodus (standaard)

Standaard start de console in de automatische cyclusmodus, wat wordt aangegeven door een opgelicht scan-pictogram op het scherm. In deze modus bladert de weergave automatisch elke 3 seconden door uw trainingsparameters (Slagfrequentie, Tempo, Aantal, Vermogen, Afstand, Calorieën en Hartslag) (Fig. B2-9).

Handmatige modus

Als u liever één specifieke statistiek in de gaten houdt, schakelt een korte druk op de knop tijdens uw training de console over naar de vergrendelmodus. Het pictogram van de automatische cyclusmodus gaat uit. U kunt vervolgens handmatig door de vaste gegevensweergaven bladeren door de knop herhaaldelijk kort in te drukken totdat u de gewenste parameter bereikt (Fig. B13-20).

Weerstandsaanpassing & omgevingslicht

U kunt het weerstandsniveau (van 1 tot 32) op elk moment tijdens uw training aanpassen door aan de knop te draaien. Terwijl u de weerstand verhoogt of verlaagt, verandert de buitenste ring met omgevingslicht van kleur om uw huidige intensiteitsniveau weer te geven:

- Niveaus 1–4: Het scherm toont lage intensiteit; de buitenverlichting is groen (Fig. B10).
- Niveaus 5–8: Het scherm toont lage intensiteit; de buitenverlichting is groen/geel.
- Niveaus 9–12: Het scherm toont gemiddelde intensiteit; de buitenverlichting is geel (Fig. B11).
- Niveaus 13–16: Het scherm toont gemiddelde intensiteit; de buitenverlichting is geel/oranje.
- Niveaus 17–20: Het scherm toont gemiddelde intensiteit; de buitenverlichting is oranje.
- Niveaus 21–24: Het scherm toont hoge intensiteit; de buitenverlichting is rood-oranje.
- Niveaus 25–28: Het scherm toont hoge intensiteit; de buitenverlichting is rood-oranje.
- Niveaus 29–32 (hoge intensiteit): Het scherm toont hoge intensiteit; de buitenverlichting is rood (Fig. B12).

Voorgeprogrammeerde programma's (1/11)

Draai vanuit het stand-byscherm aan de instelknop om de voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's te openen (zie figuur C). De console beschikt over 11 programma's (P01 t/m P11).

Druk op de instelknop om het geselecteerde programma te starten. De weerstand wordt automatisch ingesteld volgens het gekozen programma. Na de eerste instelling keert de console automatisch terug naar het normale trainingsscherm.

Tijdens de training wordt de weerstand automatisch aangepast volgens het geselecteerde programma. Alle overige functies werken op dezelfde manier als tijdens een handmatige training.

Pauzemodus

Als de roeitrainer tijdens een actieve training gedurende 30 seconden geen beweging detecteert, gaat deze automatisch naar de Pauzemodus. Het buitenste omgevingslicht wordt wit en het woord "Pause" knippert op het scherm, als herinnering om de knop lang in te drukken als u de training wilt beëindigen. Er verschijnt een aftelling van 60 seconden; als er binnen deze 60 seconden geen activiteit wordt hervat, eindigt de training automatisch.

Tablethouder

Met de geïntegreerde tablethouder kunt u uw smartphone of tablet veilig in een optimale kijkhoek plaatsen. Plaats uw apparaat simpelweg in de houder om toegang te krijgen tot uw favoriete trainingsapps of om te genieten van entertainment tijdens uw workout.

TRAINEN MET FITNESSAPPS

VirtuFit biedt geen ondersteuning voor fitnessapplicaties van derden, zoals Kinomap, iConsole, FitShow, enzovoort. Indien je problemen ondervindt met een app van een externe partij, neem dan contact op met de ontwikkelaar van de betreffende applicatie.

Instructie

- Scan de QR-code met een Android- of iOS-smartphone of tablet om direct naar de App Store of Google Play Store te gaan, waar de fitnessapp kan worden gedownload.
- Scan de QR-code rechts om toegang te krijgen tot de handleiding van de fitnessapp. In deze handleiding wordt stap voor stap uitgelegd hoe je de app met het apparaat verbindt, hoe de app werkt en welke functies beschikbaar zijn.

Kinomap

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

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.

REINIGING

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

Algemene reinigingsaanbevelingen

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

LET OP!

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

PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM	OPLOSSING
Het display toont geen waarden	Controleer of alle sensor- en consolekabels goed zijn aangesloten en niet beschadigd.
	Blijft het probleem aanhouden, pas dan voorzichtig de positie van de sensor aan.
Piepend geluid	Controleer of alle bouten en moeren goed zijn aangedraaid.
	Smeer bewegende onderdelen indien nodig.
	Controleer de wieltjes onder de zitting op slijtage of blokkades.

TRAININGSRICHTLIJNEN

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

Warming-up

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

Stretchen

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

Cooling-down

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

PRODUCT SPECIFICATIES

Console specificaties

Functie	Time	00:00 – 99:59
	Distance	0.00 – 99.9 km
	Calories	0 – 9999 Kcal
	SPM	0 - 999
	Count	0 - 9999
	Pace (/500m)	0:00 - 99:59
	Watt	0 – 999
	Pulse	01-180 BPM
	Resistance level	1 - 32
Gebruikstemperatuur		0°C - 40°C
Opslagtemperatuur		-10°C - 60°C

Technische gegevens

Lengte	200 cm
Breedte	51,8 cm

Hoogte	76,5 cm
Gewicht	38 kg
Max. gebruikersgewicht	150 kg

GARANTIE

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

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

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

VERVANGENDE ONDERDELEN

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

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

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

AANVULLENDE INFORMATIE

Verantwoord afvoeren van verpakkingsmateriaal

Bij VirtuFit hechten we waarde aan duurzaamheid en milieu-vriendelijkheid. 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)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (RED): 2014/53/EU
- RoHS-conformiteit: 2011/65/EU + 2015/863

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

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nederland

virtufit

INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise	22
Montageanleitung	22
Stromversorgung	22
Anpassen	23
Umzugs- und Lagerungs	23
Training mit Herzfrequenz	24
Übersicht über die Konsole	24
Programmübersicht	25
Training mit Fitness-Apps	25
Wartung	26
Reinigungs	26
Fehlerbehebung bei	26
Schulungsrichtlinien	26
Produktdaten	27
Garantie	27
Ersatzteile	27
Weitere Informationen unter	27
Erklärung des Herstellers	27

SICHERHEITSHINWEISE

⚠ ACHTUNG!

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

- Stellen Sie vor der Benutzung sicher, dass das Gerät vollständig zusammengebaut ist und alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal im Jahr mit Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, damit sich diese nicht in beweglichen Teilen verfangen kann.
- Stellen Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche auf und nehmen Sie es dort in Betrieb.
- Tragen Sie bei der Nutzung der Geräte stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs in sicherer Entfernung.
- Achten Sie beim Bedienen dieses Geräts stets auf ein gutes Gleichgewicht.
- Führen Sie keine Finger oder andere Gegenstände in bewegliche Teile ein.
- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung geeignete Häufigkeit, Dauer und Intensität festzulegen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden auftreten.
- Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung durch jeweils eine Person vorgesehen.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt und unterstützt ein maximales Benutzergewicht von 150 kg.
- Halten Sie hinter dem Gerät einen Abstand von 1–2 Metern ein, um Unfälle durch zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht auf dickem Teppichboden, da dies die ordnungsgemäße Belüftung beeinträchtigen 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 an den Geräten zu vermeiden.
- Verwenden Sie dieses Gerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck.
- Betreiben Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0 °C und 40 °C. Lagern Sie das Gerät in Umgebungen mit einer Temperatur zwischen -10 °C und 60 °C.

MONTAGEANLEITUNG (SCHRITTE 1–5)

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

Fehlermeldung: Stellen Sie sicher, dass alle Kabel ordnungsgemäß angeschlossen sind. Die Halterungen der Konsole sind sehr empfindlich und müssen gerade bleiben. Wenn die Konsole nach der Montage der Geräte eine Fehlermeldung anzeigt, sind die Halterungen der Konsole möglicherweise verbogen. Durch das Richten dieses Aluminiumteils lässt sich die Fehlermeldung möglicherweise beheben.

Sechskantschrauben: Achten Sie darauf, dass der Sechskantschlüssel fest in die Schraube eingedrückt ist, bevor Sie Kraft aufwenden. Dadurch wird verhindert, dass sich der Kopf der Sechskantschraube dreht.

STROMVERSORGUNG

Netzstrom

Schließen Sie den mitgelieferten Adapter an den Adapteranschluss auf

der Rückseite des Geräts an. Stecken Sie den Adapter in eine Steckdose. Das Gerät ist nun betriebsbereit.

HINWEIS!

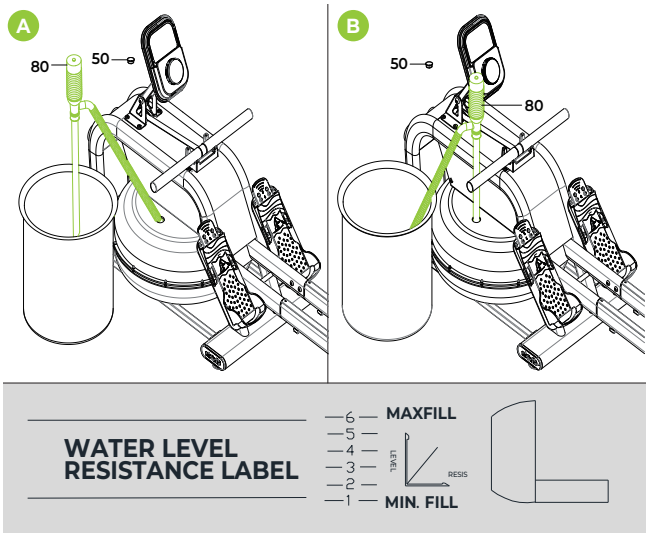
- Verwenden Sie ausschließlich den Originaladapter.
- Ziehen Sie immer den Stecker, nicht das Kabel.
- Nur für den Gebrauch in Innenräumen.

ANPASSEN

Befüllen und Entleeren des Wassertanks

HINWEIS!

- ***Befüllen Sie den Tank stets ausschließlich mit Leitungswasser und geben Sie eine Wasserreinigungstablette hinzu. Verwenden Sie niemals chloriertes Wasser oder Chlor. Dies kann den Tank beschädigen und zum Erlöschen der Garantie führen.***
- ***Geben Sie alle sechs Monate eine Wasseraufbereitungstablette hinzu. Sollte das Wasser weiterhin trüb sein, wechseln Sie das Wasser im Becken.***
- ***Das Wasser im Tank ist nicht trinkbar. Entsorgen Sie das Wasser, nachdem es aus dem Tank abgepumpt wurde.***



Befüllen des Wassertanks (Abb. A)

- Entfernen Sie den Deckel des Wassertanks von der oberen Öffnung des Wassertanks. Der Wassertank kann auf zwei Arten befüllt werden.
- Stecken Sie das Schlauchende der Handwasserpumpe in den mit Wasser gefüllten Eimer und führen Sie das andere Ende des Schlauchs in die Öffnung des Wassertanks ein. Drücken Sie die Handwasserpumpe, um den Wassertank zu befüllen.
- Schauen Sie an der Seite des Wassertanks nach, um den Wasserstand im Tank zu überprüfen.
- Setzen Sie den Verschlussdeckel wieder auf die Öffnung des Wassertanks, sodass dieser ordnungsgemäß verschlossen ist.

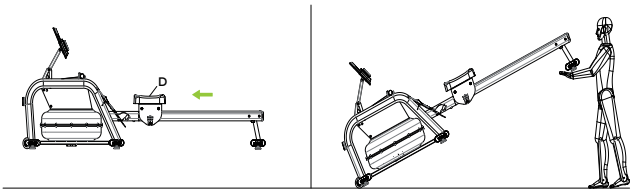
Leeren Sie den Wassertank (Abb. B)

- Entfernen Sie den Verschlussdeckel von der oberen Öffnung des Wassertanks.
- Stellen Sie einen leeren Eimer neben den Wassertank und führen Sie das Ende des Schlauchs der Handwasserpumpe in den leeren Eimer ein. Führen Sie das andere Ende des Schlauchs in die Öffnung des Wassertanks ein. Drücken Sie die Handwasserpumpe zusammen, um den Wassertank zu entleeren.
- Wenn der Wassertank leer ist, wischen Sie ihn mit einem Tuch trocken.
- Setzen Sie den Deckel wieder auf die Öffnung des Wassertanks, sodass er ordnungsgemäß abdichtet.

UMZUG UND LAGERUNG

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

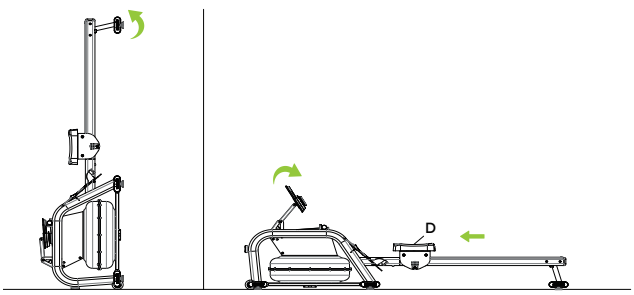
Umzug



- Schieben Sie den Sattel ganz nach vorne.
- Heben Sie den hinteren Stabilisator an, bis die Räder des vorderen Stabilisators den Boden berühren.
- Da die Räder auf dem Boden stehen, lässt sich die Maschine problemlos an den gewünschten Ort bewegen.

ACHTUNG! Der Sitz rutscht, wenn sich die Maschine in aufrechter Position befindet.

Lagerung



- Schieben Sie den Sattel ganz nach vorne.
- Heben Sie das Ende der hinteren Fußhalterung an und stellen

Sie das Produkt anschließend aufrecht hin.

ACHTUNG! Achten Sie darauf, dass das Werkzeug stabil und sicher steht, damit es nicht auf Kinder oder Tiere fallen kann.

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Bluetooth

Dieses VirtuFit-Fitnessgerät ist mit einem kabellosen Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Um Ihre Herzfrequenz mit einem kabellosen Herzfrequenzmesser zu messen, verwenden Sie einen Herzfrequenzmesser, der über Bluetooth funktioniert. Bei einem kabellosen Herzfrequenzmesser ist es wichtig, dass die Elektroden leicht feucht sind und der Herzfrequenzmesser gut am Körper anliegt. Die genauen Anweisungen finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Herzfrequenzmessers. Eine unsachgemäße Verwendung des Herzfrequenzmessers kann zu fehlerhaften Messwerten führen.

HINWEIS!

- ***Ein kabelloser Herzfrequenzmesser ist nicht im Lieferumfang enthalten. Wenden Sie sich an Ihren Händler, um einen kabellosen Herzfrequenzmesser zu erwerben.***
- ***Um Störungen zu vermeiden, sollten Sie den drahtlosen Herzfrequenzmesser niemals zusammen mit den Handsensoren verwenden.***

⚠ ACHTUNG!

- ***Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, empfehlen wir Ihnen, vor der Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenzmessgeräts Ihren Arzt zu konsultieren.***
- ***In Räumen, in denen mehrere Herzfrequenzmesser im Einsatz sind, wird empfohlen, einen ausreichenden Abstand einzuhalten, um Störungen zwischen den verschiedenen Geräten zu vermeiden.***
- ***Versuchen Sie stets, den drahtlosen Herzfrequenzmesser für einen optimalen Empfang in einem Umkreis von 1 Meter um die Konsole zu halten.***
- ***Tragen Sie einen kabellosen Herzfrequenzmesser stets direkt am Körper unter der Kleidung.***

ÜBERSICHT ÜBER DIE KONSOLE (ABB. A)



Tasten der Konsole

Die Konsole wird über einen multifunktionalen Drehknopf bedient.

NACH OBEN DREHEN (IM UHRZEIGERSINN)

- Erhöht den Schwierigkeitsgrad.

NACH UNTEN DREHEN (GEGEN DEN UHRZEIGERSINN)

- Senkt den Widerstandsgrad.

KURZNACHRICHT

- **Im Standby-Modus:** Wechselt direkt in den Trainingsmodus.
- **Während des Trainings:** Wechselt zwischen dem Karussellmodus und dem Sperrmodus. Im Sperrmodus können Sie durch wiederholtes kurzes Drücken manuell durch die Trainingsdatenparameter blättern.

KURZ DRÜCKEN (2 SEKUNDEN)

- Beendet die Übung, zeigt Ihren Trainingsbericht an und versetzt die Konsole wieder in den Standby-Modus.

LANGDRUCK (10 SEKUNDEN)

- Halten Sie den Drehknopf 10 Sekunden lang gedrückt, um die ActiveGlow-Funktion ein- oder auszuschalten.

HINWEIS! Der Drehknopf gibt beim Drehen ein Summen von sich.

Konsolenfunktionen

ZEIT

- Zeigt die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis 99:59 an. Der Timer startet automatisch, sobald eine Bewegung erkannt wird oder der Drehknopf gedrückt wird, und wird nach 4 Sekunden Inaktivität angehalten.

SCHLAGZAHL (SPM)

- Zeigt Ihre Ruderschlagfrequenz pro Minute in Echtzeit an, im Bereich von 0 bis 999.

ANZAHL

- Zeigt Ihre Ruderschlagzahl in Echtzeit an, bis zu 9999 Schläge.

TEMPO (/500 M)

- Zeigt Ihr aktuelles Tempo pro 500 Meter an (00:00 – 99:59).

ENTFERNUNG

- Zeigt die zurückgelegte Strecke an, im Bereich von 0,00 bis 99,9 km.

KALORIEN

- Gibt eine Schätzung des Kalorienverbrauchs während des Trainings an.

LEISTUNG

- Zeigt die aktuelle Ausgangsleistung in Watt an.

HERZFREQUENZ (BPM)

- Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an, wenn ein kompatibler Bluetooth-Herzfrequenzmesser angeschlossen ist.

WIDERSTANDSSTUFE

- Zeigt die aktuelle Widerstandsstufe von 1 bis 32 an. Eine höhere Stufe bedeutet einen größeren Widerstand.

PROGRAMMÜBERSICHT (ABB. B–C)

Standby und Hochfahren

Beim Einschalten der Konsole ertönt ein langer Signalton, und der äußere Ring des Drehknopfs leuchtet weiß. Auf dem Bildschirm erscheint die Aufforderung „Zum Starten drücken“ (Abb. 1). Sobald ein Bluetooth-Gerät oder ein Herzfrequenzmesser erfolgreich verbunden ist, leuchtet das Bluetooth-Symbol auf dem Bildschirm auf.

Schnellstart

Sie können Ihr Training sofort beginnen, indem Sie entweder am Rudergriff ziehen oder im Standby-Modus kurz auf den Drehknopf drücken. Auf dem Bildschirm werden dann umgehend Ihre aktuellen Trainingsdaten angezeigt.

Automatischer Zyklusmodus (Standard)

Standardmäßig startet die Konsole im automatischen Wechselmodus, was durch ein leuchtendes Scan-Symbol auf dem Bildschirm angezeigt wird. In diesem Modus wechselt die Anzeige alle 3 Sekunden automatisch zwischen Ihren Trainingsparametern (Schlagzahl, Tempo, Zählstand, Leistung, Distanz, Kalorien und Herzfrequenz) hin und her (Abb. B2-9).

Manueller Modus

Wenn Sie lieber eine bestimmte Kennzahl überwachen möchten, schalten Sie die Konsole durch kurzes Drücken des Drehknopfs während des Trainings in den Sperrmodus. Das Symbol für den automatischen Wechselmodus erlischt. Sie können dann manuell durch die festgelegten Datenanzeigen (Schlagfrequenz, Tempo, Zählstand, Leistung, Strecke, Kalorien und Herzfrequenz) blättern, indem Sie den Drehknopf wiederholt kurz drücken, bis Sie den gewünschten Parameter erreicht haben (Abb. B13-20).

Widerstandseinstellung und Umgebungslicht

Sie können den Widerstand (von 1 bis 32) jederzeit während des Trainings durch Drehen des Drehknopfs anpassen. Wenn Sie den Widerstand erhöhen oder verringern, ändert der äußere Lichtring seine Farbe, um Ihre aktuelle Trainingsintensität anzuzeigen:

- Stufen 1–4: Der Bildschirm weist eine geringe Helligkeit auf; das äußere Umgebungslicht ist grün (Abb. B10).
- Stufen 5–8: Der Bildschirm weist eine geringe Helligkeit auf; das äußere Umgebungslicht ist grün/gelb.
- Stufen 9–12: Der Bildschirm weist eine mittlere Helligkeit auf; das äußere Umgebungslicht ist gelb (Abb. B11).
- Stufen 13–16: Der Bildschirm weist eine mittlere Helligkeit auf; das Umgebungslicht ist gelb/orange.
- Stufen 17–20: Der Bildschirm weist eine mittlere Helligkeit auf; das Umgebungslicht ist orangefarben.
- Stufen 21–24: Der Bildschirm weist eine hohe Helligkeit auf; das äußere Umgebungslicht ist rot-orange.
- Stufen 25–28: Der Bildschirm weist eine hohe Helligkeit auf; das äußere Umgebungslicht ist rot-orange.
- Stufen 29–32 (hohe Intensität): Auf dem Bildschirm wird eine hohe Intensität angezeigt; das äußere Umgebungslicht leuchtet rot (Abb. B12).

Voreingestellte Trainingsprogramme (1/11)

Drehen Sie im Standby-Modus den Drehregler, um die voreingestellten Trainingsprogramme aufzurufen (siehe Abbildung C). Die Konsole bietet 11 voreingestellte Programme (P01–P11).

Drücken Sie den Drehknopf, um das ausgewählte Programm zu starten. Der Widerstand wird automatisch entsprechend dem ausgewählten Programm angepasst. Nach der anfänglichen Anpassung kehrt das Bedienfeld automatisch zum normalen Trainingsbildschirm zurück.

Während des Trainings wird der Widerstand automatisch entsprechend dem ausgewählten Programm angepasst. Alle anderen Funktionen funktionieren genauso wie bei einem manuellen Training.

Pausenmodus

Wenn das Rudergerät während eines aktiven Trainings 30 Sekunden lang keine Bewegung registriert, wechselt es automatisch in den Pausenmodus. Die äußere Umgebungsbeleuchtung leuchtet weiß auf, und auf dem Bildschirm blinkt das Wort „Pause“, um Sie dazu aufzufordern, den Drehknopf lange zu drücken, falls Sie das Training beenden möchten. Es erscheint ein 60-Sekunden-Countdown; wird innerhalb dieser 60 Sekunden keine Aktivität wieder aufgenommen, wird das Training automatisch beendet.

Tablet-Halterung

Mit der integrierten Tablet-Halterung können Sie Ihr Smartphone oder Tablet sicher in einem optimalen Betrachtungswinkel positionieren. Setzen Sie Ihr Gerät einfach in die Halterung ein, um auf Ihre bevorzugten Trainings-Apps zuzugreifen oder sich während des Trainings zu unterhalten.

TRAINING MIT FITNESS-APPS

VirtuFit bietet keinen Support für Fitness-Apps von Drittanbietern wie Kinomap, iConsole, FitShow usw. an. Sollten bei Ihnen Probleme mit einer Fitness-App eines Drittanbieters auftreten, wenden Sie sich bitte an den Entwickler der betreffenden App.

Anleitung

- Scannen Sie den QR-Code mit einem Android- oder iOS-Smartphone oder -Tablet, um direkt zur Seite im App Store oder im Google Play Store zu gelangen, auf der Sie die Fitness-App herunterladen können.
- Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite, um auf die Bedienungsanleitung der Fitness-App zuzugreifen. In der Bedienungsanleitung wird Schritt für Schritt beschrieben, wie Sie die Fitness-App mit dem Gerät verbinden, wie die Fitness-App funktioniert und welche Funktionen sie bietet.

Kinomap

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

WARTUNG

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

Tägliche Wartung

- Wischen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät frei von Staub und Schmutz ist.
- Vermeiden Sie aggressive Reinigungsmittel und schützen Sie die Geräte vor übermäßiger Feuchtigkeit.

Halbjährliche Wartung

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

REINIGUNG

Eine regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihrer Geräte erheblich. Halten Sie das Gerät durch häufiges Reinigen staubfrei. Vorbeugende Wartung verlängert nicht nur die Lebensdauer der Geräte, sondern trägt auch dazu bei, mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

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

ACHTUNG!

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

FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	LÖSUNG
Auf dem Display werden keine Werte angezeigt.	Überprüfen Sie, ob alle Sensor- und Konsolenkabel fest angeschlossen und unbeschädigt sind.
	Sollte das Problem weiterhin bestehen, passen Sie die Position des Sensors vorsichtig an.
Quietschgeräusch	Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern ordnungsgemäß angezogen sind.
	Schmieren Sie bewegliche Teile bei Bedarf.
	Überprüfen Sie die Rollen unter dem Sitz auf Verschleiß oder Verstopfungen.

SCHULUNGSRICHTLINIEN

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

Aufwärmen

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärmen Sie Ihren Körper zwei bis fünf Minuten lang auf, bevor Sie mit einer Ausdauer- oder Krafttrainingseinheit beginnen. Führen Sie Übungen durch, die die Herzfrequenz erhöhen und die zu beanspruchenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für solche Aktivitäten sind Laufen, Joggen, Hampelmannsprünge, Seilspringen und Laufen auf der Stelle.

Dehnen

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

Abkühlphase

Ein richtiges Abkühlen hilft Ihrem Körper, sicher in den Ruhezustand zurückzukehren, und fördert die Regeneration. Verringern Sie nach dem Training schrittweise die Intensität, um Ihre Herzfrequenz zu senken und Schwindel oder Muskelkater vorzubeugen.

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Technische Daten der Konsole

Funktion	Zeit	00:00 – 99:59
	Entfernung	0,00 – 99,9 km
	Kalorien	0 – 9999 kcal
	SPM	0 - 999
	Anzahl	0 - 9999
	Tempo (/500 m)	0:00 - 99:59
	Watt	0 – 999
	Puls	01-180 BPM
	Widerstandsstufe	1 - 32
Betriebstemperatur		0 °C –40 °C
Lagertemperatur		-10 °C –60 °C

Technische Daten

Länge	200 cm
Breite	51,8 cm
Höhe	76,5 cm
Gewicht	38 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg

GARANTIE

Die Garantie wird vom VirtuFit-Vertriebspartner in Ihrem Land und von dem Händler gewährt, bei dem Sie das Produkt erworben haben. Die Kontaktdaten finden Sie unter: www.virtufit.com/en/dealers

Garantieansprüche werden nicht anerkannt, wenn der Mangel auf eine der folgenden Ursachen zurückzuführen ist:
wie folgt:

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

ERSATZTEILE

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

- Die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts.
- Der Produktname.
- Die Artikelnummer und eine eindeutige Beschreibung der benötigten Teile (wie in der Teileliste aufgeführt und im Abschnitt „Explosionszeichnung“ dieses Handbuchs dargestellt).

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

WEITERE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

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

Entsorgung des Produkts
Ihre VirtuFit-Geräte sind auf langfristige Leistungsfähigkeit und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn das Produkt irgendwann ausgedient hat, stellen Sie bitte sicher, dass es gemäß der europäischen WEEE-Richtlinie entsorgt wird. Das bedeutet, dass Sie das Produkt zu einer autorisierten Sammelstelle bringen müssen, damit es sicher und umweltgerecht recycelt werden kann.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

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

- EN ISO 20957
- EMV (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Richtlinie über Funkanlagen (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Daher ist das Produkt CE-zertifiziert.

VirtuFit

Jan-Tinbergenstraße 131
7559 SP Hengelo
die Niederlande

virtufit

INDEX

Consignes de sécurité	28
Instructions de montage	28
Alimentation électrique	28
Réglage de l'	29
Déménagement et garde-meubles	29
Entraînement avec fréquence cardiaque	30
Présentation de la console	30
Présentation du programme	31
S'entraîner avec des applications de fitness	31
Maintenance	32
Nettoyage	32
Dépannage	32
Recommandations en matière de formation	32
Caractéristiques techniques du produit	33
Garantie	33
Pièces de rechange	33
Informations complémentaires	33
Déclaration du fabricant	33

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes présentant des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. VirtuFit décline toute responsabilité en cas de blessure ou de dommage matériel résultant de l'utilisation de cet appareil. Veuillez lire attentivement ce manuel avant de monter et/ou d'utiliser l'appareil.

- Assurez-vous que l'équipement est entièrement monté et que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant toute utilisation.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an à l'aide d'un spray à base de silicone.
- Évitez de porter des vêtements amples afin d'empêcher qu'ils ne se coincent dans les pièces en mouvement.
- Placez et utilisez l'équipement sur une surface stable et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez les équipements.
- Veillez à ce que les enfants et les animaux domestiques restent à une distance de sécurité pendant l'utilisation.
- Veillez à conserver un bon équilibre à tout moment lorsque vous utilisez cet équipement.
- N'introduisez pas vos doigts ni aucun autre objet dans les pièces en mouvement.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice physique afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité adaptées à votre âge et à votre condition physique. Cessez immédiatement l'activité si vous ressentez des nausées, des vertiges, un évanouissement, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une sensation d'oppression ou tout autre malaise.
- Cet équipement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet appareil est destiné exclusivement à un usage domestique et supporte un poids maximal de l'utilisateur de 150 kg.
- Prévoyez un espace libre de 1 à 2 mètres derrière l'équipement afin d'éviter tout accident lié à l'.
- Placez l'appareil sur une surface propre et plane. Ne l'utilisez pas sur des moquettes épaisses, car cela pourrait nuire à une bonne ventilation. Évitez de placer cet appareil à l'extérieur ou à proximité d'une source d'eau.
- Veillez à ce que la zone de stockage soit propre, sèche et plane afin d'éviter tout dommage au matériel.
- Utilisez cet équipement exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- N'utilisez l'équipement que dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0 °C et 40 °C. Stockez l'équipement dans des environnements où la température est comprise entre -10 °C et 60 °C.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (ÉTAPES 1 À 5)

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

Message d'erreur : assurez-vous que tous les câbles sont correctement branchés. Les supports de la console sont très fragiles et doivent rester bien droits. Si la console affiche un message d'erreur après le montage de l'équipement, il se peut que les supports de la console soient tordus. Redresser cette pièce en aluminium peut permettre de faire disparaître le message d'erreur.

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

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Alimentation secteur

Branchez l'adaptateur fourni sur le port prévu à cet effet à l'arrière de l'appareil. Branchez l'adaptateur sur une prise murale. L'appareil est

désormais prêt à l'emploi.

ATTENTION !

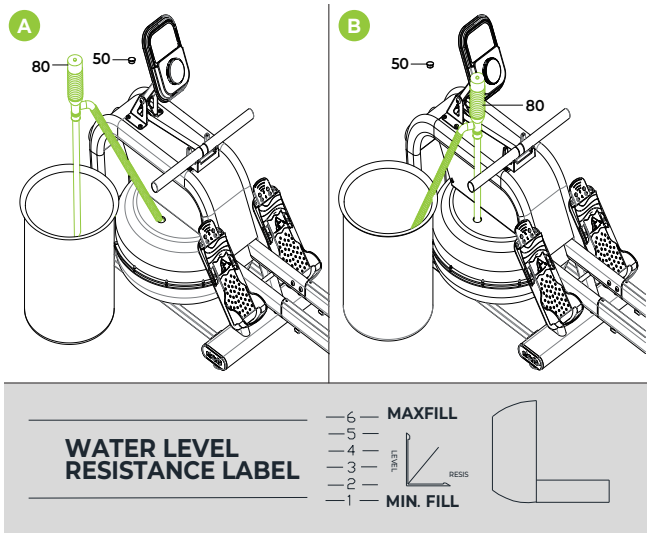
- Utilisez uniquement l'adaptateur d'origine.
- Tirez toujours sur la fiche, et non sur le cordon.
- À utiliser uniquement à l'intérieur.

AJUSTEMENT

Remplissage et vidange du réservoir d'eau

ATTENTION !

- ***Remplissez toujours le réservoir exclusivement avec de l'eau du robinet et ajoutez-y un comprimé purificateur d'eau. N'utilisez jamais d'eau chlorée ni de chlore. Cela pourrait endommager le réservoir et entraîner l'annulation de la garantie.***
- ***Ajoutez un comprimé purificateur d'eau tous les six mois. Si l'eau reste trouble, videz le réservoir et remplacez-la.***
- ***L'eau contenue dans le réservoir n'est pas potable. Jetez l'eau une fois qu'elle a été pompée hors du réservoir.***



Remplissage du réservoir d'eau (FIG. A)

- Retirez le bouchon du réservoir d'eau situé sur l'ouverture supérieure de celui-ci. Il existe deux façons de remplir le réservoir d'eau.
- Plongez l'extrémité du tuyau de la pompe à main dans le seau rempli d'eau, puis insérez l'autre extrémité du tuyau dans l'ouverture du réservoir d'eau. Actionnez la pompe à main pour remplir le réservoir d'eau.
- Regardez sur le côté du réservoir d'eau pour vérifier le niveau d'eau qu'il contient.
- Remettez le bouchon du réservoir d'eau en place sur l'ouverture de celui-ci, de manière à ce qu'il soit bien fermé.

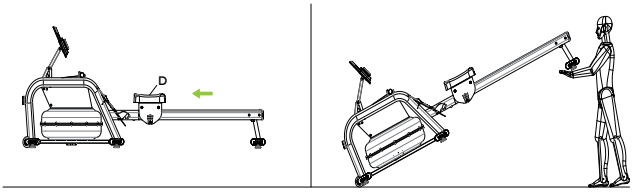
Videz le réservoir d'eau (FIG. B)

- Retirez le bouchon du réservoir d'eau situé sur l'ouverture supérieure de celui-ci.
- Placez un seau vide à côté du réservoir d'eau et introduisez l'extrémité du tuyau de la pompe à main dans ce seau. Introduisez l'autre extrémité du tuyau dans l'ouverture du réservoir d'eau. Actionnez la pompe à main pour vider le réservoir d'eau.
- Lorsque le réservoir d'eau est vide, essuyez-le avec un chiffon.
- Remettez le bouchon du réservoir d'eau en place sur l'ouverture du réservoir afin qu'il soit bien hermétique.

DÉMÉNAGEMENT ET ENTREPOSAGE

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

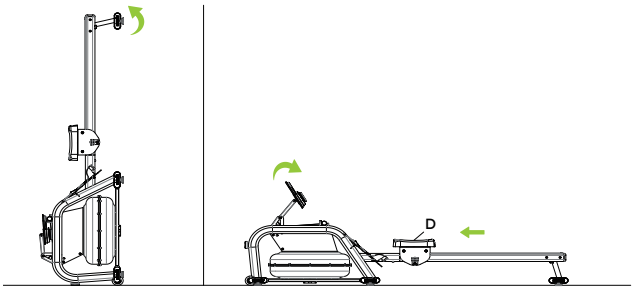
Déménagement



- Poussez la selle jusqu'à la position la plus avancée.
- Relevez le stabilisateur arrière jusqu'à ce que les roues du stabilisateur avant touchent le sol.
- Une fois ses roues au sol, la machine peut être facilement déplacée vers l'emplacement souhaité.

ATTENTION ! Le siège glisse lorsque la machine est en position verticale.

Stockage



- Poussez la selle jusqu'à la position la plus avancée.
- Soulevez l'extrémité du bloc de pied arrière, puis redressez le produit.

ATTENTION ! Assurez-vous que l'outil est stable et ne présente aucun risque, afin qu'il ne puisse pas tomber sur des enfants ou des animaux.

ENTRAÎNEMENT FRÉQUENCE CARDIAQUE

Bluetooth

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil. Pour mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide d'un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, utilisez un moniteur fonctionnant en Bluetooth. Avec un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, il est important que les électrodes soient légèrement humides et que le moniteur soit bien ajusté à votre corps. Reportez-vous au mode d'emploi de votre moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir les instructions appropriées. Une mauvaise utilisation du moniteur de fréquence cardiaque peut entraîner des mesures anormales.

ATTENTION !

- ***Un capteur de fréquence cardiaque sans fil n'est pas fourni de série. Contactez votre revendeur pour acheter un capteur de fréquence cardiaque sans fil.***
- ***Pour éviter toute interférence, n'utilisez jamais le moniteur de fréquence cardiaque sans fil en même temps que les capteurs manuels.***

⚠ ATTENTION !

- ***Si vous portez un stimulateur cardiaque, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.***
- ***Dans les pièces où plusieurs moniteurs de fréquence cardiaque sont utilisés, il est recommandé de respecter une distance suffisante afin d'éviter toute interférence entre les différents appareils.***
- ***Veillez à toujours maintenir le capteur de fréquence cardiaque sans fil à moins d'un mètre de la console pour une réception optimale.***
- ***Portez toujours un moniteur de fréquence cardiaque sans fil directement sur le corps, sous vos vêtements.***

PRÉSENTATION DE LA CONSOLE (FIG. A)



Boutons de la console

La console se commande à l'aide d'un bouton rotatif multifonction.

ROTATION VERS LE HAUT (DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE)

- Augmente le niveau de résistance.

ROTATION VERS LE BAS (DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE)

- Réduit le niveau de résistance.

BRÈVE

- **En mode veille :** passe directement en mode exercice.
- **Pendant l'entraînement :** permet de basculer entre le mode « Carrousel » et le mode « Verrouillage ». En mode « Verrouillage », des appuis brefs successifs vous permettent de faire défiler manuellement les paramètres des données d'entraînement.

APPUYER BRÈVEMENT (2 SECONDES)

- Arrête l'exercice, affiche votre rapport d'entraînement et remet la console en mode veille.

APPUI LONGTEMPS (10 SECONDES)

- Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant 10 secondes pour activer ou désactiver la fonction ActiveGlow.

ATTENTION ! Le bouton émet un bourdonnement lorsqu'on le tourne.

Fonctions de la console

HEURE

- Affiche la durée écoulée de la séance d'entraînement, de 00:00 à 99:59. Le chronomètre démarre automatiquement dès qu'il détecte un mouvement ou lorsque l'on appuie sur le bouton, et se met en pause après 4 secondes d'inactivité.

FRÉQUENCE DE COUP DE RAME (SPM)

- Affiche votre cadence d'aviron en temps réel, en coups par minute, comprise entre 0 et 999.

COMPTER

- Affiche le nombre de coups de rame en temps réel, jusqu'à 9 999 coups.

ALLURE (/500 M)

- Affiche votre allure actuelle sur 500 mètres (00:00 - 99:59).

DISTANCE

- Indique la distance parcourue, comprise entre 0,00 et 99,9 km.

CALORIES

- Fournit une estimation des calories brûlées pendant la séance d'entraînement.

PUISSANCE

- Indique la puissance de sortie actuelle en watts.

FRÉQUENCE CARDIAQUE (BATTEMENTS PAR MINUTE)

- Affiche la fréquence cardiaque actuelle si un cardiofréquencemètre Bluetooth compatible est connecté.

NIVEAU DE RÉSISTANCE

- Affiche le niveau de résistance actuel, compris entre 1 et 32. Plus

le niveau est élevé, plus la résistance est importante.

PRÉSENTATION DU PROGRAMME (FIG. B-C)

Veille et démarrage

Lorsque la console est mise sous tension, le buzzer émet un long bip et l'anneau extérieur du bouton s'illumine d'une lumière blanche d'ambiance. L'écran vous invite à « Appuyer pour démarrer » (Fig. 1). Une fois qu'un appareil Bluetooth ou un moniteur de fréquence cardiaque est connecté, l'icône Bluetooth s'allume à l'écran.

Démarrage rapide

Vous pouvez commencer votre entraînement immédiatement soit en tirant sur la poignée d'aviron, soit en appuyant brièvement sur le bouton rotatif depuis le mode veille. L'écran affichera instantanément les données relatives à votre exercice en cours.

Mode cycle automatique (par défaut)

Par défaut, la console démarre en mode de défilement automatique, indiqué par une icône de balayage allumée à l'écran. Dans ce mode, l'affichage fait défiler automatiquement vos paramètres d'entraînement (fréquence de coup de rame, allure, nombre de coups, puissance, distance, calories et fréquence cardiaque) toutes les 3 secondes (Fig. B2-9).

Mode manuel

Si vous préférez suivre un indicateur spécifique, une brève pression sur le bouton pendant votre entraînement fait passer la console en mode « verrouillage ». L'icône du mode de défilement automatique s'éteint. Vous pouvez alors faire défiler manuellement les affichages fixes (fréquence de coup de rame, allure, nombre de coups, puissance, distance, calories et fréquence cardiaque) en appuyant brièvement plusieurs fois sur le bouton jusqu'à ce que vous atteigniez le paramètre souhaité (Fig. B13-20).

Réglage de la résistance et lumière ambiante

Vous pouvez régler le niveau de résistance (de 1 à 32) à tout moment pendant votre entraînement en tournant le bouton. À mesure que vous augmentez ou diminuez la résistance, l'anneau lumineux extérieur change de couleur pour refléter votre niveau d'intensité actuel :

- Niveaux 1 à 4 : l'écran affiche une faible intensité ; la lumière ambiante extérieure est verte (fig. B10).
- Niveaux 5 à 8 : l'écran affiche une faible intensité ; la lumière ambiante extérieure est verte/jaune.
- Niveaux 9 à 12 : l'écran affiche une intensité moyenne ; la lumière ambiante extérieure est jaune (fig. B11).
- Niveaux 13 à 16 : l'écran affiche une intensité moyenne ; la lumière ambiante extérieure est jaune/orange.
- Niveaux 17 à 20 : l'écran affiche une intensité moyenne ; la lumière ambiante extérieure est orange.
- Niveaux 21 à 24 : l'écran affiche une intensité élevée ; la lumière ambiante extérieure est rouge-orange.
- Niveaux 25 à 28 : l'écran affiche une intensité élevée ; la lumière ambiante extérieure est rouge-orange.
- Niveaux 29 à 32 (intensité élevée) : l'écran affiche une intensité élevée ; la lumière ambiante extérieure est rouge (fig. B12).

Programmes d'entraînement prédéfinis (1/11)

Depuis l'écran de veille, tournez le bouton de commande pour accéder aux programmes d'entraînement prédéfinis (voir figure C). La console propose 11 programmes prédéfinis (P01 à P11).

Appuyez sur le bouton de commande pour lancer le programme sélectionné. La résistance s'ajuste automatiquement en fonction du programme sélectionné. Une fois le réglage initial effectué, la console revient automatiquement à l'écran d'entraînement normal.

Pendant la séance d'entraînement, la résistance s'ajuste automatiquement en fonction du programme sélectionné. Toutes les autres fonctions fonctionnent de la même manière que lors d'une séance d'entraînement manuelle.

Mode pause

Si le rameur ne détecte aucun mouvement pendant 30 secondes au cours d'une séance d'entraînement, il passe automatiquement en mode Pause. Le voyant d'ambiance extérieur devient blanc et le mot « Pause » clignote à l'écran, vous invitant à appuyer longuement sur le bouton si vous souhaitez mettre fin à l'exercice. Un compte à rebours de 60 secondes s'affiche ; si aucune activité n'est reprise dans ce délai de 60 secondes, la séance s'arrête automatiquement.

Support pour tablette

Le support intégré pour tablette vous permet de positionner votre smartphone ou votre tablette en toute sécurité, à un angle de vision optimal. Il vous suffit de placer votre appareil dans le support pour accéder à vos applications d'entraînement préférées ou profiter de contenus de divertissement pendant votre séance.

S'ENTRAÎNER AVEC APPLICATIONS FITNESS

VirtuFit ne fournit pas d'assistance pour les applications de fitness tierces telles que Kinomap, iConsole, FitShow, etc. Si vous rencontrez des problèmes avec une application de fitness tierce, veuillez contacter le développeur de l'application en question.

Instructions

- Scannez le code QR à l'aide d'un téléphone ou d'une tablette Android ou iOS pour accéder directement à la page de l'App Store ou du Google Play Store où vous pourrez télécharger l'application de fitness.
- Scannez le code QR situé à droite pour accéder au mode d'emploi de l'application de fitness. Ce mode d'emploi explique étape par étape comment connecter l'application de fitness à

l'appareil, comment fonctionne l'application et quelles sont ses fonctionnalités.

Kinomap

APP STORE GOOGLE PLAY ASSISTANCE

ENTRETIEN

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

Entretien quotidien

- Essuyez l'appareil après chaque utilisation pour éliminer la sueur et l'humidité.
- Assurez-vous que l'équipement est exempt de poussière et de saleté.
- Évitez d'utiliser des produits nettoyants agressifs et protégez l'équipement de toute humidité excessive.

Entretien semestriel

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

NETTOYAGE

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

Recommandations générales en matière de nettoyage

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

ATTENTION !

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

DÉPANNAGE

PROBLÈME	SOLUTION
L'écran n'affiche aucune valeur	Vérifiez que tous les câbles des capteurs et de la console sont correctement branchés et en bon état.
	Si le problème persiste, ajustez délicatement la position du capteur.
Un grincement	Assurez-vous que tous les boulons et écrous sont correctement serrés.
	Lubrifiez les pièces mobiles si nécessaire.
	Vérifiez l'état d'usure et l'absence d'obstacles au niveau des roulettes situées sous le siège.

DIRECTIVES RELATIVES À LA FORMATION

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

Échauffement

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

Étirements

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

Récupération

Une bonne phase de récupération aide votre corps à revenir en toute sécurité à un état de repos et favorise la récupération. Après l'effort, réduisez progressivement l'intensité de votre activité afin de faire baisser

votre fréquence cardiaque et d'éviter les vertiges ou les courbatures.

TECHNIQUES DU PRODUIT

Caractéristiques techniques de la console

Fonction	Heure	00:00 – 99:59
	Distance	0,00 – 99,9 km
	Calories	0 – 9 999 kcal
	SPM	0 - 999
	Compter	0 - 9999
	Allure (/500 m)	0:00 - 99:59
	Watt	0 – 999
	Pulse	01-180 BPM
	Niveau de résistance	1 - 32
Température de fonctionnement		0 °C -40 °C
Température de stockage		-10 °C à60 °C

Caractéristiques techniques

Longueur	200 cm
Largeur	51,8 cm
Hauteur	76,5 cm
Poids	38 kg
Poids maximal de l'utilisateur	150 kg

GARANTIE

La garantie est assurée par le distributeur VirtuFit de votre pays et par le revendeur auprès duquel vous avez acheté le produit. Pour obtenir ses coordonnées, rendez-vous sur : www.virtufit.com/en/dealers

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

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire officiel d'.
- Utilisation inappropriée, négligence et/ou mauvais entretien.
- Le non-respect des consignes d'entretien de l'appareil fournies par le fabricant.

PIÈCES DE RECHANGE

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

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

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

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

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

Élimination des produits

Votre équipement VirtuFit est conçu pour offrir des performances et une fiabilité à long terme. Lorsque viendra le moment de mettre le produit hors service, veillez à ce qu'il soit éliminé conformément à la directive européenne DEEE. Cela implique de l'apporter à un point de collecte agréé afin qu'il soit recyclé en toute sécurité et dans le respect de l'environnement.

DÉCLARATION DU FABRICANT

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

- EN ISO 20957
- CEM (2014/30/UE)
- Directive relative aux équipements sous tension (2014/35/UE)
- Directive relative aux équipements hertziens (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Par conséquent, le produit est certifié CE.

VirtuFit

131, rue Jan Tinbergen
7559 SP Hengelo
Les Pays-Bas

virtufit

INDICE

Istruzioni di sicurezza	34
Istruzioni di montaggio	34
Alimentazione	34
Regolazione di	35
Traslochi e deposito	35
Allenamento con la frequenza cardiaca	36
Panoramica della console	36
Panoramica del programma	36
Allenarsi con le app di fitness	37
Manutenzione	38
Pulizia	38
Risoluzione dei problemi	38
Linee guida per la formazione	38
Specifiche tecniche	39
Garanzia	39
Ricambi	39
Ulteriori informazioni:	39
Dichiarazione del produttore	39

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

Consultare il proprio medico prima di iniziare l'attività fisica. Ciò è particolarmente importante per le persone con problemi di salute. Si prega di leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzo. VirtuFit non si assume alcuna responsabilità per lesioni o danni materiali derivanti dall'uso di questo attrezzo. Si prega di leggere attentamente il presente manuale prima di montare e/o utilizzare l'attrezzo.

- Prima dell'uso, assicurarsi che l'attrezzatura sia completamente assemblata e che tutti i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
- Lubrificare tutte le parti mobili una volta all'anno utilizzando uno spray al silicone.
- Evitare di indossare indumenti larghi per impedire che rimangano impigliati nelle parti in movimento.
- Posizionare e utilizzare l'attrezzatura su una superficie stabile e piana.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica pulite quando si utilizzano gli attrezzi.
- Durante l'uso, tenere bambini e animali domestici a una distanza di sicurezza.
- Durante l'utilizzo di questa attrezzatura, mantenere sempre un corretto equilibrio.
- Non inserire le dita o altri oggetti nelle parti in movimento.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi fisici, consultare il proprio medico per stabilire la frequenza, la durata e l'intensità adeguate in base alla propria età e alle proprie condizioni fisiche. Interrompere immediatamente l'uso in caso di nausea, vertigini, svenimenti, mal di testa, dolore al petto, senso di oppressione o qualsiasi altro disturbo.
- L'attrezzatura è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Questo attrezzo è progettato esclusivamente per uso domestico e supporta un peso massimo dell'utente di 150 kg.
- Lasciare uno spazio libero di 1–2 metri dietro l'apparecchiatura per evitare incidenti dovuti all'.
- Posizionare l'apparecchio su una superficie pulita e piana. Non utilizzarlo su tappeti spessi, poiché ciò potrebbe ostacolare la corretta ventilazione. Evitare di collocare l'apparecchio all'aperto o in prossimità di fonti d'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio pulita, asciutta e in piano per evitare danni alle attrezzature.
- Utilizzare questa attrezzatura esclusivamente per lo scopo previsto.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con una temperatura ambiente compresa tra 0 °C e 40 °C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con una temperatura compresa tra -10 °C e 60 °C.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (PASSAGGI 1-5)

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

Messaggio di errore: assicurarsi che tutti i cavi siano collegati correttamente. Le staffe della console sono molto delicate e devono essere mantenute dritte. Se la console visualizza un messaggio di errore dopo il montaggio dell'apparecchiatura, è possibile che le staffe della console siano piegate. Raddrizzare questa parte in alluminio potrebbe far scomparire il messaggio di errore.

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

ALIMENTATORE

Alimentazione di rete

Collegare l'adattatore in dotazione alla porta apposita sul retro del dispositivo. Inserire la spina dell'adattatore in una presa a muro. Il dispositivo è ora pronto per l'uso.

NOTA!

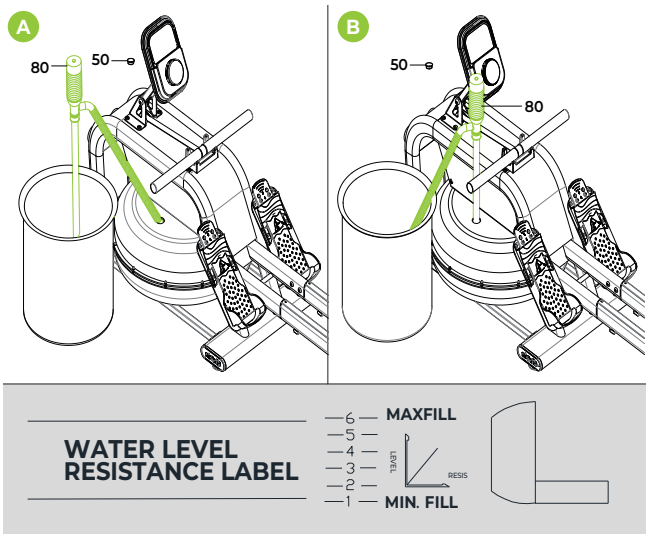
- Utilizzare esclusivamente l'adattatore originale.
- Staccare sempre la spina, non il cavo.
- Solo per uso interno.

REGOLAZIONE

Riempimento e svuotamento del serbatoio dell'acqua

NOTA!

- ***Riempire sempre il serbatoio esclusivamente con acqua del rubinetto e aggiungere una pastiglia purificante. Non utilizzare mai acqua clorata né cloro. Ciò potrebbe danneggiare il serbatoio e invalidare la garanzia.***
- ***Aggiungere una pastiglia depurante ogni sei mesi. Se l'acqua rimane torbida, sostituire l'acqua nella vasca.***
- ***L'acqua contenuta nel serbatoio non è potabile. Smaltire l'acqua dopo averla pompata fuori dal serbatoio.***



Riempimento del serbatoio dell'acqua (FIG. A)

- Rimuovere il tappo del serbatoio dell'acqua dall'apertura superiore del serbatoio stesso. Il serbatoio dell'acqua può essere riempito in due modi.
- Inserire l'estremità del tubo della pompa manuale nel secchio pieno d'acqua e inserire l'altra estremità del tubo nell'apertura del serbatoio dell'acqua. Premere la pompa manuale per riempire il serbatoio dell'acqua.
- Guarda il lato del serbatoio dell'acqua per verificare a che livello si trova l'acqua al suo interno.
- Riposizionare il tappo di chiusura del serbatoio dell'acqua sull'apertura del serbatoio stesso, assicurandosi che sia ben chiuso.

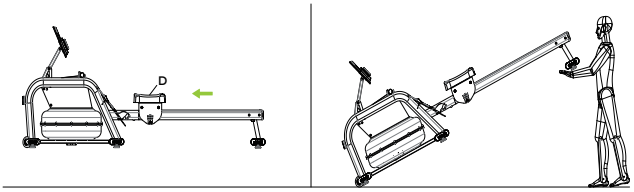
Svuotare il serbatoio dell'acqua (FIG. B)

- Rimuovere il tappo di chiusura dal foro superiore del serbatoio dell'acqua.
- Posizionare un secchio vuoto accanto al serbatoio dell'acqua e inserire l'estremità del tubo della pompa manuale nel secchio vuoto. Inserire l'altra estremità del tubo nell'apertura del serbatoio dell'acqua. Premere la pompa manuale per svuotare il serbatoio dell'acqua.
- Quando il serbatoio dell'acqua è vuoto, asciugarlo con un panno.
- Rimetti il tappo sul bocchettone del serbatoio dell'acqua in modo che sia ben sigillato.

TRASLOCHI E DEPOSITO

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

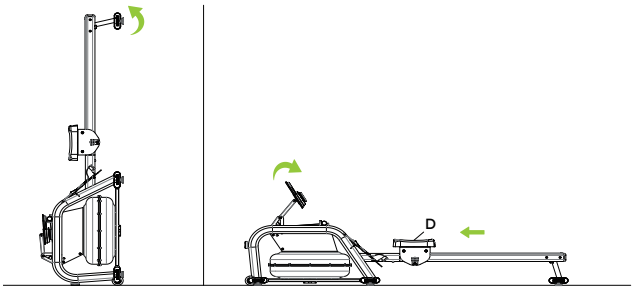
Trasloco



- Spingere la sella nella posizione più avanzata.
- Sollevare lo stabilizzatore posteriore fino a quando le ruote dello stabilizzatore anteriore non toccano il suolo.
- Grazie alle ruote, la macchina può essere facilmente spostata nella posizione desiderata.

ATTENZIONE! Il sedile scivola quando la macchina è in posizione verticale.

Archiviazione



- Spingere la sella nella posizione più avanzata.
- Sollevare l'estremità del gruppo del piede posteriore, quindi posizionare il prodotto in posizione verticale.

ATTENZIONE! Assicurarsi che l'attrezzo sia stabile e sicuro, in modo che non possa cadere su bambini o animali.

ALLENAMENTO FREQUENZA CARDIACA

Bluetooth

Questo attrezzo fitness VirtuFit è dotato di un ricevitore wireless per la frequenza cardiaca. Per misurare la frequenza cardiaca con un cardiofrequenzimetro wireless, utilizzare un cardiofrequenzimetro che funzioni tramite Bluetooth. Quando si utilizza un cardiofrequenzimetro wireless, è importante che gli elettrodi siano leggermente umidi e che il cardiofrequenzimetro aderisca bene al corpo. Consultare il manuale d'uso del cardiofrequenzimetro per le istruzioni corrette. Un uso errato del cardiofrequenzimetro può causare letture anomale.

NOTA!

- ***Un cardiofrequenzimetro wireless non è incluso nella dotazione standard. Contatta il tuo rivenditore per acquistarne uno.***
- ***Per evitare interferenze, non utilizzare mai il cardiofrequenzimetro wireless insieme ai sensori da polso.***

⚠ ATTENZIONE!

- ***Se si è portatori di un pacemaker, si consiglia di consultare il proprio medico prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro wireless.***
- ***Nelle stanze in cui sono presenti più cardiofrequenzimetri, si raccomanda di mantenere una distanza sufficiente per evitare interferenze tra i diversi dispositivi.***
- ***Cerca sempre di mantenere il cardiofrequenzimetro wireless entro un raggio di 1 metro dalla console per garantire una ricezione ottimale.***
- ***Indossare sempre un cardiofrequenzimetro wireless direttamente sul corpo, sotto i vestiti.***

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



Pulsanti della console

La console si comanda tramite una manopola rotante multifunzionale.

RUOTA VERSO L'ALTO (IN SENSO DI OROLOGIO)

- Aumenta il livello di resistenza.

RUOTA VERSO IL BASSO (IN SENSO ANTIORARIO)

- Riduce il livello di resistenza.

NOTIZIE IN BREVE

- **In modalità standby:** passa direttamente alla modalità allenamento.
- **Durante l'allenamento:** consente di passare dalla modalità Carousel alla modalità Lock e viceversa. In modalità Lock, premendo brevemente il tasto più volte è possibile scorrere manualmente i parametri dei dati di allenamento.

PRESSIONE BREVE (2 SECONDI)

- Interrompe l'esercizio, visualizza il resoconto dell'allenamento e riporta la console in modalità standby.

PRESSIONE PROLUNGATA (10 SECONDI)

- Tenere premuta la manopola per 10 secondi per attivare o disattivare la funzione ActiveGlow.

ATTENZIONE! Quando viene ruotata, la manopola emette un ronzio.

Funzioni della console

ORA

- Visualizza il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento, da 00:00 a 99:59. Il timer si avvia automaticamente quando rileva un movimento o quando si preme la manopola, e si mette in pausa dopo 4 secondi di inattività.

FREQUENZA DI VOGATA (SPM)

- Visualizza la frequenza di vogata in tempo reale al minuto, compresa tra 0 e 999.

CONTE

- Visualizza il numero di vogate in tempo reale, fino a un massimo di 9999 vogate.

RITMO (/500 M)

- Mostra il ritmo attuale ogni 500 metri (da 00:00 a 99:59).

DISTANZA

- Indica la distanza percorsa, compresa tra 0,00 e 99,9 km.

CALORIE

- Fornisce una stima delle calorie bruciate durante l'allenamento.

POTENZA

- Indica la potenza erogata attuale in Watt.

FREQUENZA CARDIACA (BPM)

- Visualizza la frequenza cardiaca attuale se è collegato un cardiofrequenzimetro Bluetooth compatibile.

LIVELLO DI RESISTENZA

- Mostra il livello di resistenza attuale compreso tra 1 e 32. Un livello più alto indica una maggiore resistenza.

PANORAMICA DEL PROGRAMMA (FIG. B-C)

Modalità standby e avvio

All'accensione della console, il cicalino emette un segnale acustico prolungato e l'anello esterno della manopola si illumina con una

luce bianca d'ambiente. Lo schermo visualizzerà il messaggio "Premere per iniziare" (Fig. 1). Una volta che un dispositivo Bluetooth o un cardiofrequenzimetro sarà stato collegato correttamente, l'icona Bluetooth si illuminerà sullo schermo.

Guida rapida

È possibile iniziare immediatamente l'allenamento tirando la maniglia del vogatore oppure premendo brevemente la manopola rotante dalla modalità standby. Lo schermo passerà immediatamente alla visualizzazione dei dati relativi all'esercizio in corso.

Modalità ciclo automatico (impostazione predefinita)

Per impostazione predefinita, la console si avvia in modalità ciclo automatico, indicata dall'icona di scansione illuminata sullo schermo. In questa modalità, il display visualizza automaticamente a rotazione i parametri di allenamento (frequenza di vogata, andamento, conteggio, potenza, distanza, calorie e frequenza cardiaca) ogni 3 secondi (Fig. B2-9).

Modalità manuale

Se preferisci monitorare un parametro specifico, basta premere brevemente la manopola durante l'allenamento per impostare la console in modalità blocco. L'icona della modalità di scorrimento automatico si spegnerà. A questo punto potrai scorrere manualmente le schermate con i dati fissi (frequenza di vogata, andamento, conteggio, potenza, distanza, calorie e frequenza cardiaca) premendo ripetutamente la manopola fino a raggiungere il parametro desiderato (Fig. B13-20).

Regolazione della resistenza e luce ambientale

È possibile regolare il livello di resistenza (da 1 a 32) in qualsiasi momento durante l'allenamento ruotando la manopola. Man mano che si aumenta o si diminuisce la resistenza, l'anello luminoso esterno cambia colore per indicare il livello di intensità corrente:

- Livelli 1–4: lo schermo presenta una bassa intensità; la luce ambientale esterna è verde (Fig. B10).
- Livelli 5–8: lo schermo presenta una bassa intensità; la luce ambientale esterna è di colore verde/giallo.
- Livelli 9–12: lo schermo presenta un'intensità media; la luce ambientale esterna è gialla (Fig. B11).
- Livelli 13–16: lo schermo presenta un'intensità media; la luce ambientale esterna è di colore giallo/arancione.
- Livelli 17–20: lo schermo presenta un'intensità media; la luce ambientale esterna è arancione.
- Livelli 21–24: lo schermo presenta un'elevata intensità; la luce ambientale esterna è di colore rosso-arancio.
- Livelli 25–28: lo schermo presenta un'elevata intensità; la luce ambientale esterna è di colore rosso-arancio.
- Livelli 29–32 (alta intensità): il display indica "alta intensità"; la luce ambientale esterna è rossa (Fig. B12).

Programmi di allenamento preimpostati (1/11)

Dalla schermata di standby, ruotare la manopola di comando per accedere ai programmi di allenamento preimpostati (vedere la Figura C). La console offre 11 programmi preimpostati (P01–P11).

Premere la manopola di comando per avviare il programma selezionato. La resistenza viene regolata automaticamente in base al programma selezionato. Dopo la regolazione iniziale, la console torna automaticamente alla schermata di allenamento normale.

Durante l'allenamento, la resistenza viene regolata automaticamente in base al programma selezionato. Tutte le altre funzioni funzionano allo stesso modo di un allenamento manuale.

Modalità pausa

Se il vogatore non rileva alcun movimento per 30 secondi durante un allenamento attivo, entrerà automaticamente in modalità Pausa. La luce ambientale esterna diventerà bianca e la parola "Pausa" lampeggerà sullo schermo, invitandoti a premere a lungo la manopola se desideri terminare l'esercizio. Apparirà un conto alla rovescia di 60 secondi; se l'attività non viene ripresa entro questi 60 secondi, l'allenamento terminerà automaticamente.

Supporto per tablet

Il supporto integrato per tablet ti permette di posizionare in modo sicuro il tuo smartphone o tablet con un angolo di visione ottimale. Basta inserire il dispositivo nel supporto per accedere alle tue app di allenamento preferite o goderti un po' di intrattenimento durante l'allenamento.

ALLENAMENTO CON LE APP DI FITNESS

VirtuFit non fornisce assistenza per applicazioni di fitness di terze parti quali Kinomap, iConsole, FitShow ecc. In caso di problemi con un'applicazione di fitness di terze parti, si prega di contattare lo sviluppatore dell'applicazione in questione.

Istruzioni

- Scansiona il codice QR con uno smartphone o un tablet Android o iOS per accedere direttamente alla pagina dell'App Store o del Google Play Store da cui è possibile scaricare l'app di fitness.
- Scansiona il codice QR a destra per accedere al manuale dell'app per il fitness. Il manuale spiega passo dopo passo come collegare l'app per il fitness al dispositivo, come funziona l'app e quali sono le sue funzionalità.

Kinomap

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORTO*

MANUTENZIONE

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

Manutenzione quotidiana

- Pulire l'attrezzo dopo ogni utilizzo per rimuovere il sudore e l'umidità.
- Assicurarsi che l'attrezzatura sia priva di polvere e sporco.
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi e tenere l'attrezzatura al riparo dall'umidità eccessiva.

Manutenzione semestrale

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

PULIZIA

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

Consigli generali per la pulizia

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

ATTENZIONE!

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

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
Il display non mostra alcun valore	Verificare che tutti i cavi dei sensori e della console siano collegati saldamente e non presentino danni.
	Se il problema persiste, regolare delicatamente la posizione del sensore.
Rumore stridulo	Assicurarsi che tutti i bulloni e i dadi siano serrati correttamente.
	Se necessario, lubrificare le parti mobili.
	Controllare le rotelle sotto il sedile per verificare che non presentino segni di usura o ostruzioni.

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

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

Riscaldamento

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

Allungamenti

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

Defaticamento

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

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Specifiche della console

Funzione	Ora	00:00 – 99:59
	Distanza	0,00 – 99,9 km
	Calorie	0 – 9999 kcal
	SPM	0 - 999
	Conte	0 - 9999
	Ritmo (/500 m)	0:00 - 99:59
	Watt	0 – 999
	Pulse	01-180 BPM
	Livello di resistenza	1 - 32
Temperatura di esercizio		0 °C -40 °C
Temperatura di conservazione		da-10 °C a60 °C

Dati tecnici

Lunghezza	200 cm
Larghezza	51,8 cm
Altezza	76,5 cm
Peso	38 kg
Peso massimo dell'utente	150 kg

GARANZIA

La garanzia è fornita dal distributore VirtuFit del proprio Paese e dal rivenditore presso il quale è stato acquistato il prodotto. Per i recapiti, visitare il sito: www.virtufit.com/en/dealers

Non si accettano richieste di intervento in garanzia qualora il difetto sia causato da una delle seguenti cause:
come segue:

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

PARTI DI RICAMBIO

Per richiedere parti di ricambio per la vostra attrezzatura VirtuFit, vi invitiamo a consultare le informazioni riportate sulla copertina del presente manuale. Al fine di fornirvi un'assistenza efficiente, vi chiediamo gentilmente di fornire i seguenti dettagli quando contattate il nostro team di assistenza:

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

Fornirci informazioni precise ci aiuterà a evadere la tua richiesta in modo rapido ed efficace.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Smaltimento responsabile degli imballaggi

Noi di VirtuFit ci impegniamo a ridurre l'impatto ambientale. Vi chiediamo gentilmente di riciclare tutti i materiali di imballaggio presso gli appositi centri di raccolta, in linea con le iniziative nazionali di riduzione dei rifiuti.

Smaltimento del prodotto
Le attrezzature VirtuFit sono progettate per garantire prestazioni e affidabilità a lungo termine. Quando arriverà il momento di dismettere il prodotto, assicurati che venga smaltito in conformità con la direttiva europea RAEE. Ciò significa consegnare il prodotto presso un punto di raccolta autorizzato per un riciclaggio sicuro e rispettoso dell'ambiente.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- LVD (2014/35/UE)
- Direttiva sulle apparecchiature radio (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Di conseguenza, il prodotto è certificato CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

ESPAÑOL

virtufit

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	40
Instrucciones de montaje	40
Fuente de alimentación	40
Configuración de	41
Mudanzas y guardamuebles	41
Entrenamiento con frecuencia cardíaca	42
Descripción general de la consola	42
Descripción general del programa	43
Entrenar con aplicaciones de fitness	43
Mantenimiento	44
Limpieza	44
Solución de problemas de	44
Directrices de formación	44
Especificaciones del producto	45
Garantía	45
Piezas de recambio	45
Información adicional:	45
Declaración del fabricante	45

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡ATENCIÓN!

Consulta a tu médico antes de empezar a hacer ejercicio. Esto es especialmente importante para las personas con problemas de salud. Lee todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. VirtuFit no asume ninguna responsabilidad por lesiones o daños materiales derivados del uso de este equipo. Lee atentamente este manual antes de montar y/o utilizar el equipo.

- Asegúrate de que el equipo esté completamente montado y de que todas las tuercas y los pernos estén bien apretados antes de utilizarlo.
- Lubrica todas las piezas móviles una vez al año con spray de silicona.
- Evita llevar ropa holgada para evitar que se enganche en las piezas móviles.
- Coloca y utiliza el equipo sobre una superficie estable y nivelada.
- Utiliza siempre zapatillas deportivas limpias cuando utilices el equipamiento.
- Mantenga a los niños y a las mascotas a una distancia segura mientras se utiliza el aparato.
- Mantenga un equilibrio adecuado en todo momento mientras maneja este equipo.
- No introduzcas los dedos ni otros objetos en ninguna pieza en movimiento.
- Consulta a tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio para determinar la frecuencia, la duración y la intensidad adecuadas en función de tu edad y tu estado físico. Interrumpe el ejercicio inmediatamente si sientes náuseas, mareos, desmayos, dolor de cabeza, dolor o opresión en el pecho, o cualquier otra molestia.
- El equipo está diseñado para que lo utilice una sola persona a la vez.
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso doméstico y admite un peso máximo del usuario de 150 kg.
- Deje un espacio libre de entre 1 y 2 metros detrás del equipo para evitar accidentes por.
- Coloca el equipo sobre una superficie limpia y plana. No lo utilices sobre alfombras gruesas, ya que esto puede impedir una ventilación adecuada. Evita colocar este equipo al aire libre o cerca del agua.
- Mantenga la zona de almacenamiento limpia, seca y nivelada para evitar daños en el equipo.
- Utilice este equipo exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente comprendida entre 0 °C y 40 °C. Almacene el equipo en entornos con una temperatura comprendida entre -10 °C y 60 °C.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASOS 1 A 5)

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

Mensaje de error: Asegúrate de que todos los cables estén bien conectados. Los soportes de la consola son muy sensibles y deben mantenerse rectos. Si la consola muestra un mensaje de error tras el montaje del equipo, es posible que los soportes de la consola estén doblados. Enderezar esta pieza de aluminio puede hacer que el mensaje de error desaparezca.

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

FUENTE DE ALIMENTACIÓN

Alimentación de red

Conecta el adaptador suministrado al puerto para adaptadores situado en la parte trasera del dispositivo. Enchufa el adaptador a una toma de corriente. El dispositivo ya está listo para su uso.

¡ATENCIÓN!

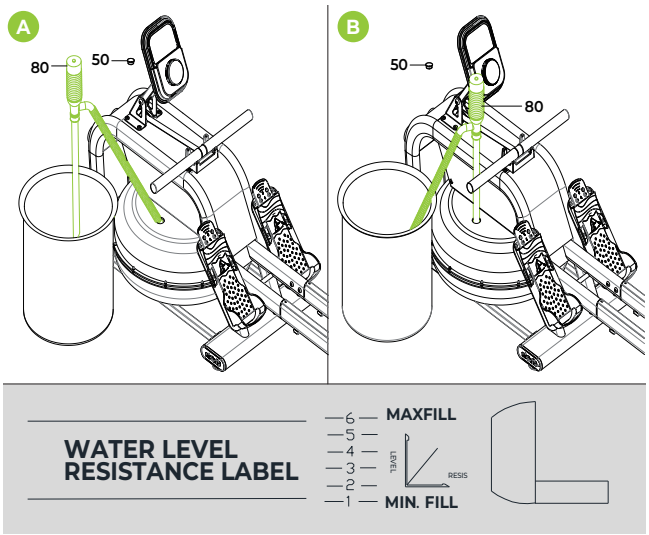
- Utiliza únicamente el adaptador original.
- Desenchúfalo siempre por el enchufe, no tirando del cable.
- Solo para uso en interiores.

AJUSTANDO

Llenado y vaciado del depósito de agua

¡ATENCIÓN!

- ***Llena siempre el depósito únicamente con agua del grifo y añade una pastilla purificadora de agua. No utilices nunca agua clorada ni cloro. Esto podría dañar el depósito y anular la garantía.***
- ***Añade una pastilla purificadora de agua una vez cada seis meses. Si el agua sigue turbia, cambia el agua del depósito.***
- ***El agua del depósito no es apta para el consumo. Deseche el agua una vez que se haya bombeado fuera del depósito.***



Llenado del depósito de agua (FIG. A)

- Retira la tapa del depósito de agua de la abertura superior del mismo. El depósito de agua se puede llenar de dos maneras.
- Introduce el extremo de la manguera de la bomba de agua manual en el cubo lleno de agua e introduce el otro extremo de la manguera en la abertura del depósito de agua. Presiona la bomba de agua manual para llenar el depósito de agua.
- Mira el lateral del depósito de agua para comprobar cuál es el nivel de agua que hay en él.
- Vuelve a colocar la tapa del depósito de agua en la abertura del mismo, de modo que quede bien cerrada.

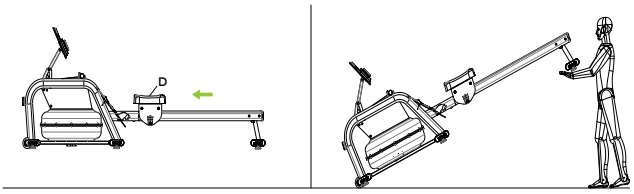
Vacíe el depósito de agua (FIG. B)

- Retira la tapa de cierre del depósito de agua de la abertura superior del mismo.
- Coloca un cubo vacío junto al depósito de agua e introduce el extremo de la manguera de la bomba manual en el cubo vacío. Introduce el otro extremo de la manguera en la abertura del depósito de agua. Aprieta la bomba manual para vaciar el depósito de agua.
- Cuando el depósito de agua esté vacío, sécalo con un paño.
- Vuelve a colocar la tapa del depósito de agua en la abertura del mismo, de modo que quede bien sellada.

MUDANZAS Y ALMACENAMIENTO

¡ATENCIÓN! ***Mantén el aparato en una habitación seca y fuera del alcance de los niños. Asegúrate de que el aparato esté bien fijado y estable, de modo que no pueda caer sobre niños o animales.***

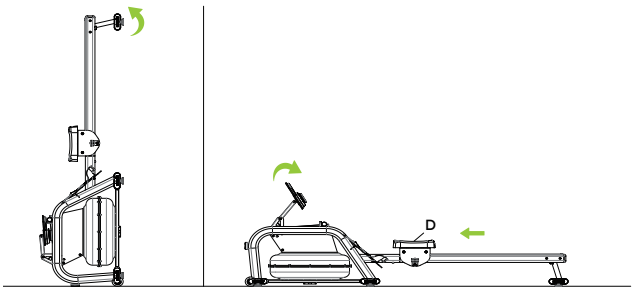
Mudanza



- Desplaza el sillín hasta la posición más adelantada.
- Levanta el estabilizador trasero hasta que las ruedas del estabilizador delantero toquen el suelo.
- Con las ruedas en el suelo, la máquina se puede desplazar fácilmente hasta el lugar deseado.

¡ATENCIÓN! ***El asiento se desliza cuando la máquina está en posición vertical.***

Almacenamiento



- Desplaza el sillín hasta la posición más adelantada.
- Levanta el extremo del conjunto del pie trasero y, a continuación, coloca el producto en posición vertical.

¡ATENCIÓN! ***Asegúrate de que la herramienta esté bien sujeta y sea segura, de modo que no pueda caer sobre niños o animales.***

ENTRENAMIENTO FRECUENCIA CARDÍACA

Bluetooth

Este aparato de fitness VirtuFit está equipado con un receptor de frecuencia cardíaca inalámbrico. Para medir tu frecuencia cardíaca con un pulsómetro inalámbrico, utiliza un pulsómetro que funcione con Bluetooth. Con un pulsómetro inalámbrico, es importante que los electrodos estén ligeramente húmedos y que el pulsómetro se ajuste bien a tu cuerpo. Consulta el manual de usuario de tu pulsómetro para obtener las instrucciones adecuadas. Un uso incorrecto del pulsómetro puede dar lugar a lecturas anómalas.

¡ATENCIÓN!

- ***El monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico no viene incluido de serie. Ponte en contacto con tu distribuidor para adquirir un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico.***
- ***Para evitar interferencias, no utilices nunca el monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico junto con los sensores de mano.***

⚠ ¡ATENCIÓN!

- ***Si tienes un marcapasos, te recomendamos que consultes a tu médico antes de utilizar un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico.***
- ***En las habitaciones en las que haya varios monitores de frecuencia cardíaca, se recomienda mantener una distancia suficiente para evitar interferencias entre los distintos dispositivos.***
- ***Intenta mantener siempre el monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico a una distancia máxima de 1 metro de la consola para garantizar una recepción óptima.***
- ***Lleva siempre un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico directamente sobre el cuerpo, debajo de la ropa.***

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA (FIG. A)



Botones de la consola

La consola se maneja mediante un mando giratorio multifuncional.

GIRAR HACIA ARRIBA (EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ)

- Aumenta el nivel de resistencia.

GIRAR HACIA ABAJO (EN SENTIDO ANTIHORARIO)

- Reduce el nivel de resistencia.

NOTICIA DE ÚLTIMA HORA

- **En modo de espera:** pasa directamente al modo de ejercicio.
- **Durante el ejercicio:** alterna el modo de visualización entre el modo «Carrusel» y el modo «Bloqueo». En el modo «Bloqueo», las pulsaciones breves sucesivas te permiten desplazarte manualmente por los parámetros de los datos de entrenamiento.

PULSA BREVEMENTE (2 SEGUNDOS)

- Detiene el ejercicio, muestra el informe de entrenamiento y vuelve a poner la consola en modo de espera.

PULSACIÓN PROLONGADA (10 SEGUNDOS)

- Mantén pulsado el mando durante 10 segundos para activar o desactivar la función ActiveGlow.

¡ATENCIÓN! ***El mando emite un zumbido al girarlo.***

Funciones de la consola

HORA

- Muestra el tiempo transcurrido del entrenamiento, desde 00:00 hasta 99:59. El cronómetro se pone en marcha automáticamente al detectar movimiento o al pulsar el mando, y se detiene tras 4 segundos de inactividad.

FRECUENCIA DE REMADA (SPM)

- Muestra tu frecuencia de remada en tiempo real por minuto, con un rango de 0 a 999.

RECUENTO

- Muestra el recuento de remadas en tiempo real, hasta un máximo de 9.999 remadas.

RITMO (/500 M)

- Muestra tu ritmo actual por cada 500 metros (00:00 - 99:59).

DISTANCIA

- Indica la distancia recorrida, que oscila entre 0,00 y 99,9 km.

CALORÍAS

- Ofrece una estimación de las calorías quemadas durante el entrenamiento.

POTENCIA

- Indica la potencia de salida actual en vatios.

FRECUENCIA CARDÍACA (LATIDOS POR MINUTO)

- Muestra la frecuencia cardíaca actual si hay conectado un pulsómetro compatible con Bluetooth.

NIVEL DE RESISTENCIA

- Muestra el nivel de resistencia actual, del 1 al 32. Un nivel más alto indica una mayor resistencia.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA (FIG. B-C)

Modo de espera y arranque

Al encender la consola, el zumbador emite un pitido largo y el anillo exterior del mando se ilumina con una luz ambiental blanca. La pantalla te indicará que «pulses para empezar» (Fig. 1). Una vez que se haya conectado correctamente un dispositivo Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca, se iluminará el icono de Bluetooth en la pantalla.

Inicio rápido

Puedes comenzar tu entrenamiento de inmediato tirando de la palanca de remo o pulsando brevemente el mando giratorio desde el modo de espera. La pantalla pasará al instante a mostrar los datos de tu ejercicio en curso.

Modo de ciclo automático (predeterminado)

De forma predeterminada, la consola se inicia en modo de ciclo automático, lo que se indica mediante un icono de barrido iluminado en la pantalla. En este modo, la pantalla muestra automáticamente, de forma cíclica, los parámetros de entrenamiento (frecuencia de remada, ritmo, recuento, potencia, distancia, calorías y frecuencia cardíaca) cada 3 segundos (fig. B2-9).

Modo manual

Si prefieres controlar un parámetro concreto, basta con pulsar brevemente el mando durante el entrenamiento para que la consola pase al modo de bloqueo. El icono del modo de ciclo automático se apagará. A continuación, podrás ir pasando manualmente por las pantallas de datos fijas (frecuencia de remada, ritmo, recuento, potencia, distancia, calorías y frecuencia cardíaca) pulsando brevemente el mando varias veces hasta llegar al parámetro deseado (Fig. B13-20).

Ajuste de la resistencia y luz ambiental

Puedes ajustar el nivel de resistencia (del 1 al 32) en cualquier momento durante el ejercicio girando el mando. A medida que aumentas o disminuyes la resistencia, el anillo luminoso exterior cambia de color para reflejar tu nivel de intensidad actual:

- Niveles 1-4: La pantalla muestra una intensidad baja; la luz ambiental exterior es verde (fig. B10).
- Niveles 5-8: La pantalla muestra una intensidad baja; la luz ambiental exterior es de color verde/amarillo.
- Niveles 9-12: La pantalla presenta una intensidad media; la luz ambiental exterior es amarilla (fig. B11).
- Niveles 13-16: La pantalla muestra una intensidad media; la luz ambiental exterior es de color amarillo/naranja.
- Niveles 17-20: La pantalla muestra una intensidad media; la luz ambiental exterior es de color naranja.
- Niveles 21-24: La pantalla muestra una intensidad elevada; la luz ambiental exterior es de color rojo anaranjado.
- Niveles 25-28: La pantalla muestra una intensidad elevada; la luz ambiental exterior es de color rojo anaranjado.
- Niveles 29-32 (alta intensidad): La pantalla indica alta intensidad; la luz ambiental exterior es roja (fig. B12).

Programas de entrenamiento predefinidos (1/11)

Desde la pantalla de espera, gira el mando de control para acceder a los programas de entrenamiento predefinidos (véase la figura C). La consola ofrece 11 programas predefinidos (P01–P11).

Pulsa el botón de control para iniciar el programa seleccionado. La resistencia se ajusta automáticamente según el programa seleccionado. Tras el ajuste inicial, la consola vuelve automáticamente a la pantalla de entrenamiento normal.

Durante el entrenamiento, la resistencia se ajusta automáticamente según el programa seleccionado. El resto de funciones funcionan igual que durante un entrenamiento manual.

Modo de pausa

Si la máquina de remo no detecta ningún movimiento durante 30 segundos mientras se está realizando un entrenamiento, entrará automáticamente en modo «Pausa». La luz ambiental exterior se volverá blanca y la palabra «Pausa» parpadeará en la pantalla, indicándote que debes mantener pulsado el mando si deseas finalizar el ejercicio. Aparecerá una cuenta atrás de 60 segundos; si no se reanuda la actividad en el plazo de esos 60 segundos, el entrenamiento finalizará automáticamente.

Soporte para tableta

El soporte integrado para tabletas te permite colocar de forma segura tu smartphone o tableta en un ángulo de visión óptimo. Solo tienes que colocar tu dispositivo en el soporte para acceder a tus aplicaciones de entrenamiento favoritas o disfrutar de contenido de entretenimiento mientras haces ejercicio.

ENTRENAMIENTO APLICACIONES

VirtuFit no ofrece asistencia técnica para aplicaciones de fitness de terceros, como Kinomap, iConsole, FitShow, etc. Si tienes algún problema con una aplicación de fitness de terceros, ponte en contacto con el desarrollador de dicha aplicación.

Instrucciones

- Escanea el código QR con un teléfono o una tableta con Android o iOS para acceder directamente a la página de la App Store o de Google Play Store, donde podrás descargar la aplicación de fitness.
- Escanea el código QR de la derecha para acceder al manual de la aplicación de fitness. El manual describe paso a paso cómo conectar la aplicación de fitness al dispositivo, cómo funciona la aplicación y cuáles son sus funciones.

Kinomap

APP STORE GOOGLE PLAY APOYO

MANTENIMIENTO

El uso seguro y eficaz de este aparato solo es posible si se instala correctamente y se le realiza un mantenimiento adecuado. Es su responsabilidad asegurarse de que el aparato reciba un mantenimiento periódico. Cualquier pieza desgastada o dañada debe sustituirse antes de volver a utilizarlo. Este equipo está diseñado exclusivamente para su uso y almacenamiento en interiores. La exposición prolongada a las condiciones exteriores o a las fluctuaciones de temperatura y humedad puede afectar gravemente a los componentes eléctricos y a las piezas móviles. Desconecte siempre el cable de alimentación antes de limpiarlo o de realizar cualquier tarea de mantenimiento.

Mantenimiento diario

- Limpia el aparato después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad.
- Asegúrate de que el equipo no tenga polvo ni suciedad.
- Evita utilizar productos de limpieza agresivos y mantén el equipo alejado de la humedad excesiva.

Mantenimiento semestral

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

LIMPIEZA

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

Recomendaciones generales de limpieza

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

¡PRECAUCIÓN!

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La pantalla no muestra ningún valor	Comprueba que todos los cables de los sensores y de la consola estén bien conectados y no presenten daños.
	Si el problema persiste, ajusta con cuidado la posición del sensor.
Ruido chirriante	Asegúrate de que todos los pernos y tuercas estén bien apretados.
	Lubrica las piezas móviles si es necesario.
	Comprueba si las ruedas situadas debajo del asiento presentan desgaste u obstrucciones.

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

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

Calentamiento

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

Estiramientos

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

Enfriamiento

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

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Especificaciones de la consola

Función	Hora	00:00 – 99:59
	Distancia	0,00 – 99,9 km
	Calorías	0 – 9999 kcal
	SPM	0 - 999
	Recuento	0 - 9999
	Ritmo (/500 m)	0:00 - 99:59
	Vatio	0 – 999
	Pulso	01-180 BPM
	Nivel de resistencia	1 - 32
Temperatura de funcionamiento		0 °C -40 °C
Temperatura de almacenamiento		-10 °C -60 °C

Datos técnicos

Longitud	200 cm
Ancho	51,8 cm
Altura	76,5 cm
Peso	38 kg
Peso máximo del usuario	150 kg

GARANTÍA

La garantía la ofrece el distribuidor de VirtuFit en tu país y el minorista al que le compraste el producto. Para obtener los datos de contacto, visita: www.virtufit.com/en/dealers

No se aceptarán reclamaciones de garantía si el defecto se debe a alguna de las siguientes causas:
lo siguiente:

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

PIEZAS DE RECAMBIO

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

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

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

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases

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

Eliminación de productos
Tu equipo VirtuFit está diseñado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad a largo plazo. Cuando llegue el momento de desechar el producto, asegúrate de hacerlo de acuerdo con la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Esto implica llevar el producto a un punto de recogida autorizado para que sea reciclado de forma segura y respetuosa con el medio ambiente.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- Directiva sobre baja tensión (2014/35/UE)
- Directiva sobre equipos de radio (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Por ello, el producto cuenta con la certificación CE.

VirtuFit

Calle Jan Tinbergen, 131
7559 SP Hengelo
Países Bajos

virtufit

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	46
Návod k montáži	46
Napájecí zdroj	46
Nastavení	47
Stěhování a skladování	47
Trénink s měřením srdeční frekvence	47
Přehled konzole	48
Přehled programu	48
Cvičení s fitness aplikacemi	49
Údržba	49
Čištění	50
Řešení problémů	50
Pokyny k výcviku	50
Technické parametry produktu	50
Záruka	50
Náhradní díly	51
Další informace:	51
Prohlášení výrobce	51

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ POZOR!

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

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení kompletně smontováno a že jsou všechny matice a šrouby pevně utaženy.
- Všechny pohyblivé části jednou ročně promazávejte silikonovým sprejem.
- Vyhněte se nošení volného oblečení, aby se nezachytilo v pohyblivých částech.
- Zařízení umístěte a používejte na stabilním a rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
- Při obsluze tohoto zařízení udržujte vždy správnou rovnováhu.
- Do žádných pohyblivých částí nevkládejte prsty ani jiné předměty.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem, aby na základě vašeho věku a fyzické kondice určil vhodnou frekvenci, délku trvání a intenzitu cvičení. Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě, mdloby, bolesti hlavy, bolesti na hrudi, tlak na hrudi nebo jakékoli jiné nepříjemné pocity, okamžitě cvičení přerušte.
- Zařízení je určeno k používání pouze jednou osobou najednou.
- Toto zařízení je určeno výhradně pro domácí použití a podle je maximální hmotnost uživatele 150 kg.
- Za zařízením ponechte volný prostor o šířce 1–2 metry, aby se předešlo nehodám způsobeným kolizí s vozidlem typu „ “.
- Zařízení umístěte na čistý, rovný povrch. Nepoužívejte jej na silných kobercích, protože by to mohlo bránit správnému větrání. Zařízení neumisťujte venku ani v blízkosti vody.
- Udržujte skladovací prostor čistý, suchý a rovný, abyste předešli poškození zařízení.
- Toto zařízení používejte výhradně k účelu, ke kterému je určeno.
- Zařízení provozujte pouze v prostředí s teplotou okolí v rozmezí 0 °C až 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou v rozmezí -10 °C až 60 °C.

NÁVOD K MONTÁŽI (KROKY 1–5)

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

Chybová zpráva: Ujistěte se, že jsou všechny kabely správně připojeny. Držáky konzole jsou velmi citlivé a musí být udržovány v rovném stavu. Pokud se po namontování zařízení na konzoli zobrazí chybová zpráva, může být příčinou ohnutí držáků konzole. Narovnání této hliníkové součásti může vést k odstranění chybové zprávy.

Šrouby s šestihrannou hlavou: Před vyvinutím síly se ujistěte, že je šestihranný klíč správně zasunutý do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy šroubu s vnitřním šestihranem.

NAPÁJECÍ ZDROJ

Síťové napájení

Připojte dodaný adaptér k portu pro adaptér na zadní straně zařízení. Zapojte adaptér do zásuvky. Zařízení je nyní připraveno k použití.

POZOR!

- Používejte výhradně originální adaptér.
- Vždy vytahujte zástrčku, nikoli kabel.
- Pouze pro vnitřní použití.

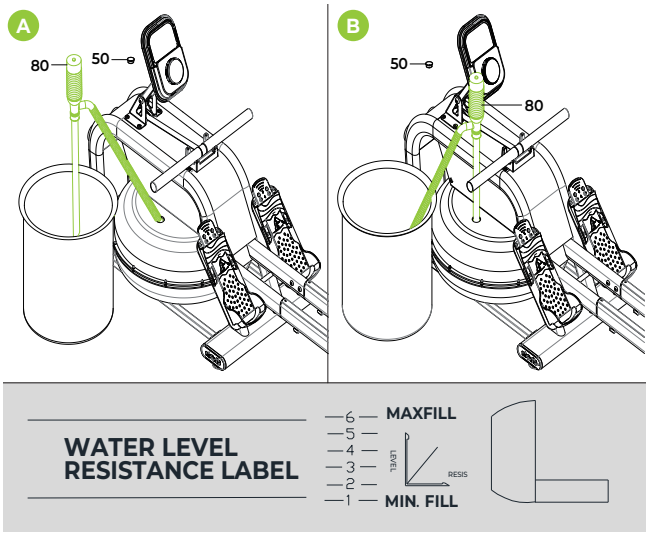
virtufit

NASTAVENÍ

Naplňování a vyprazdňování nádrže na vodu

POZOR!

- ***Nádrž vždy plňte výhradně vodou z vodovodu a přidejte tabletu na čištění vody. Nikdy nepoužívejte chlorovanou vodu ani chlor. Mohlo by dojít k poškození nádrže a ke ztrátě záruky.***
- ***Jednou za šest měsíců přidejte tabletu na čištění vody. Pokud voda zůstane zakalená, vyměňte vodu v nádrži.***
- ***Voda v nádrži není určena k pití. Jakmile bude voda z nádrže odčerpána, vylijte ji.***



Naplnění nádrže na vodu (obr. A)

- Sejměte víčko nádržky na vodu z horního otvoru nádržky. Nádržku na vodu lze naplnit dvěma způsoby.
- Konec hadice ruční vodní pumpy ponořte do kbelíku naplněného vodou a druhý konec hadice zasuňte do otvoru vodní nádrže. Stlačením ruční vodní pumpy naplňte vodní nádrž.
- Podívejte se na bok vodní nádrže, abyste zjistili, jaká je v ní hladina vody.
- Nasaďte uzávěr nádrže na vodu zpět na otvor nádrže tak, aby byl správně uzavřen.

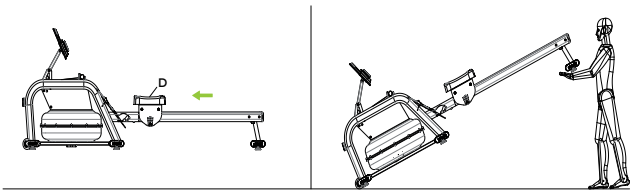
Vyprázdněte nádržku na vodu (obr. B)

- Sejměte uzávěr nádržky na vodu z horního otvoru nádržky.
- Umístěte prázdný kbelík vedle nádrže na vodu a zasuňte konec hadice ruční vodní pumpy do prázdného kbelíku. Druhý konec hadice zasuňte do otvoru nádrže na vodu. Stlačením ruční vodní pumpy vyprázdněte nádrž na vodu.
- Až bude nádržka na vodu prázdná, otřete ji hadříkem.
- Nasaďte víčko nádrže na otvor nádrže tak, aby bylo správně utěsněno.

STĚHOVÁNÍ A SKLADOVÁNÍ

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

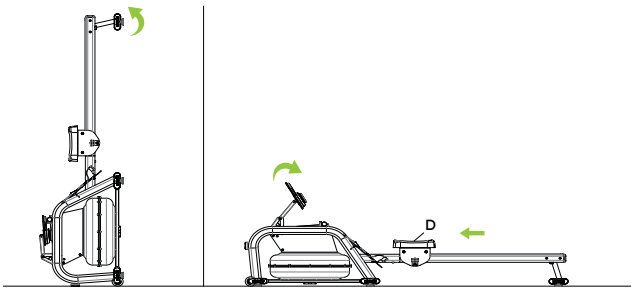
Stěhování



- Posuňte sedlo do krajní přední polohy.
- Zvedněte zadní stabilizátor tak, aby se přední stabilizační kolečka dotýkala země.
- Díky kolům na zemi lze stroj snadno přemístit na požadované místo.

POZOR! Sedátko se posouvá, když je stroj ve svislé poloze.

Skladování



- Posuňte sedlo do krajní přední polohy.
- Zvedněte konec zadní nožní sestavy a poté produkt postavte do svislé polohy.

POZOR! Ujistěte se, že je nářadí stabilní a bezpečně upevněné, aby nemohlo spadnout na děti nebo zvířata.

TRÉNINK S MĚŘENÍM SRDEČNÍ FREKVENCE

Bluetooth

Tento fitness přístroj VirtuFit je vybaven bezdrátovým přijímačem srdečního tepu. Chcete-li měřit srdeční tep pomocí bezdrátového snímače srdečního tepu, použijte snímač srdečního tepu, který funguje přes Bluetooth. Při používání bezdrátového snímače srdečního tepu je důležité, aby byly elektrody mírně navlhčené a aby snímač dobře přiléhal k tělu. Správný postup najdete v uživatelské příručce k vašemu snímači srdečního tepu. Nesprávné používání snímače srdečního tepu

může vést k nesprávným naměřeným hodnotám.

POZOR!

- ***Bezdrátový snímač srdečního tepu není součástí standardní výbavy. Chcete-li si bezdrátový snímač srdečního tepu zakoupit, obraťte se na svého prodejce.***
- ***Aby nedocházelo k rušení, nikdy nepoužívejte bezdrátový snímač srdečního tepu společně s ručními snímači.***

⚠ ***POZOR!***

- ***Pokud máte kardiostimulátor, doporučujeme vám, abyste se před použitím bezdrátového měřiče srdečního tepu poradili se svým lékařem.***
- ***V místnostech, kde se nachází více monitorů srdeční frekvence, se doporučuje dodržovat dostatečný odstup, aby nedocházelo k rušení mezi jednotlivými zařízeními.***
- ***Pro optimální příjem signálu se vždy snažte udržovat bezdrátový snímač srdečního tepu ve vzdálenosti do 1 metru od řídicí jednotky.***
- ***Bezdrátový měřič srdečního tepu noste vždy přímo na těle, pod oblečením.***

PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)



Tlačítka na konzoli

Ovládání konzole probíhá pomocí multifunkčního otočného knoflíku.

OTOČIT NAHORU (VE SMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK)

- Zvyšuje úroveň obtížnosti.

OTOČIT DOLŮ (PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK)

- Snižuje úroveň odporu.

Rychlé tisknutí

- **V pohotovostním režimu:** přejde přímo do režimu cvičení.
- **Během cvičení:** přepíná režim zobrazení mezi režimem „Karusel“ a režimem „Zámek“. V režimu „Zámek“ můžete následnými krátkými stisky ručně procházet parametry tréninkových údajů.

KRÁTKÉ STISKNUTÍ (2 SEKUNDY)

- Zastaví cvičení, zobrazí přehled tréninku a přepne konzoli zpět do pohotovostního režimu.

DLOUHÉ STISKNUTÍ (10 SEKUND)

- Chcete-li funkci ActiveGlow zapnout nebo vypnout, stiskněte a podržte knoflík po dobu 10 sekund.

POZOR! ***Při otáčení knoflíku je slyšet bzučivý zvuk.***

Funkce konzole

ČAS

- Zobrazuje uplynulý čas tréninku v rozmezí od 00:00 do 99:59. Časomíra se spustí automaticky po detekci pohybu nebo stisknutí otočného knoflíku a po 4 sekundách nečinnosti se pozastaví.

POČET ZÁBĚRŮ ZA MINUTU (SPM)

- Zobrazuje vaši frekvenci záběrů za minutu při veslování v reálném čase v rozmezí od 0 do 999.

POČET

- Zobrazuje počet veslovacích záběrů v reálném čase, a to až do 9 999 záběrů.

TEMPO (/500 M)

- Zobrazuje vaše aktuální tempo na 500 metrů (00:00 – 99:59).

VZDÁLENOST

- Uvádí ujetou vzdálenost v rozmezí od 0,00 do 99,9 km.

KALORIE

- Poskytuje odhad počtu spálených kalorií během tréninku.

PŘÍKON

- Uvádí aktuální výstupní výkon ve wattech.

TEPOVÁ FREKVENCE (BPM)

- Zobrazuje aktuální srdeční frekvenci, pokud je připojen kompatibilní snímač srdeční frekvence přes Bluetooth.

ÚROVEŇ ODPORU

- Zobrazuje aktuální úroveň odporu v rozmezí od 1 do 32. Čím vyšší úroveň, tím větší odpor.

PŘEHLED PROGRAMU (OBR. B–C)

Režim pohotovosti a spuštění

Po zapnutí konzole zazní dlouhý zvukový signál a vnější prstenec ovladače se rozsvítí bílým ambientním světlem. Na obrazovce se zobrazí výzva „Stiskněte pro spuštění“ (obr. 1). Jakmile se podaří připojit zařízení Bluetooth nebo snímač srdečního tepu, na obrazovce se rozsvítí ikona Bluetooth.

Rychlý start

Cvičení můžete zahájit okamžitě buď zatažením za veslařskou rukojeť, nebo krátkým stisknutím otočného knoflíku v pohotovostním režimu. Na displeji se okamžitě zobrazí údaje o aktuálním cvičení.

Režim automatického cyklu (výchozí nastavení)

Ve výchozím nastavení se konzole spouští v režimu automatického

střídání, což signalizuje rozsvícená ikona skenování na obrazovce. V tomto režimu displej každé 3 sekundy automaticky střídá jednotlivé tréninkové parametry (frekvence záběrů, tempo, počet, výkon, vzdálenost, kalorie a srdeční frekvence) (obr. B2-9).

Ruční režim

Pokud chcete sledovat pouze jeden konkrétní údaj, stačí během tréninku krátce stisknout otočný knoflík, čímž se konzole přepne do režimu uzamčení. Ikona režimu automatického přepínání se vypne. Poté můžete ručně přepínat mezi pevně nastavenými údaji (frekvence záběrů, tempo, počet, výkon, vzdálenost, kalorie a srdeční frekvence) opakovaným krátkým stisknutím otočného knoflíku, dokud se nedostanete k požadovanému parametru (obr. B13-20).

Nastavení citlivosti a okolního osvětlení

Úroveň odporu (od 1 do 32) můžete kdykoli během cvičení nastavit otáčením knoflíku. Při zvyšování nebo snižování odporu mění vnější světelný prstenec barvu tak, aby odrážel vaši aktuální úroveň intenzity:

- Úrovně 1–4: Displej svítí slabě; vnější indikátor okolního osvětlení svítí zeleně (obr. B10).
- Úrovně 5–8: Displej svítí slabě; vnější okolní světlo je zelené/žluté.
- Úrovně 9–12: Obrazovka svítí se střední intenzitou; vnější okolní světlo je žluté (obr. B11).
- Úrovně 13–16: Obrazovka svítí se střední intenzitou; vnější okolní světlo je žluté/oranžové.
- Úrovně 17–20: Obrazovka svítí se střední intenzitou; vnější okolní světlo je oranžové.
- Úrovně 21–24: Obrazovka svítí velmi intenzivně; vnější okolní světlo má červeno-oranžovou barvu.
- Úrovně 25–28: Obrazovka svítí velmi intenzivně; vnější okolní světlo má červeno-oranžovou barvu.
- Úrovně 29–32 (vysoká intenzita): Na displeji se zobrazuje vysoká intenzita; vnější okolní světlo svítí červeně (obr. B12).

Přednastavené tréninkové programy (1/11)

Na obrazovce v pohotovostním režimu otočte ovládacím knoflíkem, abyste se dostali k přednastaveným tréninkovým programům (viz obrázek C). Konzole nabízí 11 přednastavených programů (P01–P11).

Stisknutím ovládacího knoflíku spustíte vybraný program. Odpor se automaticky nastaví podle vybraného programu. Po počátečním nastavení se konzole automaticky vrátí na běžnou obrazovku tréninku.

Během tréninku se odpor automaticky přizpůsobuje podle zvoleného programu. Všechny ostatní funkce fungují stejně jako při manuálním tréninku.

Režim pauzy

Pokud veslařský trenažér během aktivního tréninku po dobu 30 sekund nezaznamená žádný pohyb, automaticky přejde do režimu pauzy. Vnější osvětlení se změní na bílé a na displeji začne blikat nápis „Pause“, což vás vyzve k dlouhému stisknutí otočného knoflíku, pokud chcete cvičení ukončit. Zobrazí se 60sekundové odpočítávání; pokud během těchto 60 sekund nedojde k obnovení aktivity, trénink se automaticky ukončí.

Držák na tablet

Díky integrovanému držáku na tablet můžete svůj smartphone nebo tablet bezpečně umístit do optimálního úhlu pohledu. Stačí zařízení vložit do držáku a můžete během tréninku využívat své oblíbené tréninkové aplikace nebo se bavit.

TRÉNINK S FITNESS APLIKACEMI

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

Návod

- Naskenujte QR kód pomocí telefonu nebo tabletu s operačním systémem Android nebo iOS a přejděte přímo na stránku v App Store nebo Google Play Store, kde si můžete tuto fitness aplikaci stáhnout.
- Naskenujte QR kód vpravo a získáte přístup k návodu k použití fitness aplikace. V návodu je krok za krokem popsáno, jak propojit fitness aplikaci se zařízením, jak aplikace funguje a jaké má funkce.

Kinomap

APP STORE *GOOGLE PLAY* *PODPORA*

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání tohoto zařízení je možné pouze v případě, že je správně nainstalováno a řádně udržováno. Je vaší povinností zajistit, aby bylo zařízení pravidelně servisováno. Jakékoli opotřebované nebo poškozené součásti je nutné před dalším používáním vyměnit. Toto zařízení je určeno výhradně pro použití a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může mít závažný vliv na elektrické součásti a pohyblivé části. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

Každodenní údržba

- Po každém použití přístroj otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Ujistěte se, že zařízení neobsahuje prach ani nečistoty.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před nadměrnou vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice připojené k pohyblivým částem. V případě potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte pohyb všech pohyblivých částí a součástí. V případě potřeby použijte silikonový sprej.

ÚKLID

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost vašeho zařízení. Čistěte zařízení často, aby na něm nezůstával prach. Preventivní údržba nejen prodlužuje životnost zařízení, ale také pomáhá předcházet možným úrazům.

Obecná doporučení pro úklid

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

POZOR!

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

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Na displeji se nezobrazují žádné hodnoty	Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely snímačů a řídicí jednotky pevně připojeny a zda nejsou poškozené.
	Pokud problém přetrvává, opatrně upravte polohu snímače.
Pískavý zvuk	Ujistěte se, že jsou všechny šrouby a matice řádně utaženy.
	V případě potřeby namažte pohyblivé části.
	Zkontrolujte, zda nejsou kolečka pod sedadlem opotřebovaná nebo zda v nich není něco zaseknuté.

POKYNY PRO ŠKOLENÍ

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

Rozcvička

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

Protahování

Protahování, když jsou svaly zahřáté, je po řádném rozcvičení a závěrečném uvolnění velmi důležité. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by se měly udržovat po dobu 15–30 sekund.

Zklidnění

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

TECHNICKÉ PARAMETRY PRODUKTU

Technické parametry konzole

Funkce	Čas	00:00 – 99:59
	Vzdálenost	0,00 – 99,9 km
	Kalorie	0 – 9 999 kcal
	SPM	0 - 999
	Počet	0 - 9999
	Tempo (/500 m)	0:00 - 99:59
	Watt	0 – 999
	Puls	01–180 tepů za minutu
	Úroveň odporu	1 - 32
Provozní teplota		0 °C –40 °C
Skladovací teplota		-10 °C –60 °C

Technické údaje

Délka	200 cm
Šířka	51,8 cm
Výška	76,5 cm
Hmotnost	38 kg
Max. hmotnost uživatele	150 kg

ZÁRUKA

Záruku poskytuje distributor společnosti VirtuFit ve vaší zemi a prodejce, u kterého jste výrobek zakoupili. Kontaktní údaje najdete na adrese: www.virtufit.com/en/dealers

Záruční reklamace se neuznávají, pokud je vada způsobena některou z následujících příčin:
následující:

- Údržbářské a opravárenské práce, které nebyly provedeny u oficiálního prodejce značky.
- Nesprávné používání, nedbalost a/nebo nedostatečná údržba.

- Nedodržení pokynů výrobce při údržbě spotřebiče.

NÁHRADNÍ DÍLY

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

- Číslo modelu a sériové číslo výrobku.
- Název produktu.
- Číslo dílu a jasný popis požadovaného dílu (dílů) (jak je uvedeno v seznamu dílů a znázorněno v části s rozloženým výkresem v tomto návodu).

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

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

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

Likvidace výrobků

Vaše zařízení VirtuFit je navrženo tak, aby poskytovalo dlouhodobý výkon a spolehlivost. Až nakonec nastane čas, kdy bude třeba produkt vyřadit z provozu, zajistěte prosím, aby byl zlikvidován v souladu s evropskou směrnicí o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE). To znamená, že produkt je třeba odevzdat do autorizovaného sběrného místa, kde bude bezpečně a ekologicky recyklován.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Směrnice o rádiových zařízeních (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

V důsledku toho má tento výrobek certifikaci CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

POLSKI

virtufit

SPIS TREŚCI

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	52
Instrukcja montażu	52
Zasilacz	53
Konfiguracja	53
Przeprowadzki i magazynowanie	53
Trening z wykorzystaniem tętna	54
Przegląd konsoli	54
Przegląd programu	55
Trening z wykorzystaniem aplikacji fitness	55
Konserwacja	56
Czyszczenie	56
Rozwiązywanie problemów z programem	56
Wytyczne szkoleniowe	56
Dane techniczne produktu	57
Gwarancja	57
Części zamienne	57
Dodatkowe informacje:	57
Oświadczenie producenta	57

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ UWAGA!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z problemami zdrowotnymi. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami. Firma VirtuFit nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała ani szkody materialne wynikające z użytkowania tego urządzenia. Przed montażem i/lub rozpoczęciem użytkowania urządzenia należy uważnie zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.

- Przed użyciem należy upewnić się, że urządzenie jest w pełni zmontowane, a wszystkie nakrętki i śruby są solidnie dokręcone.
- Raz w roku należy nasmarować wszystkie ruchome części za pomocą sprayu silikonowego.
- Należy unikać noszenia luźnej odzieży, aby nie zaplątała się w ruchome elementy.
- Urządzenie należy ustawić i używać na stabilnej, równej powierzchni.
- Podczas korzystania ze sprzętu należy zawsze nosić czyste buty sportowe.
- Podczas użytkowania należy zapewnić dzieciom i zwierzętom bezpieczną odległość.
- Podczas obsługi tego urządzenia należy zawsze zachowywać odpowiednią równowagę.
- Nie należy wkładać palców ani innych przedmiotów do żadnych ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia odpowiedniej częstotliwości, czasu trwania i intensywności ćwiczeń w oparciu o wiek i kondycję fizyczną. Należy natychmiast przerwać ćwiczenia w przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy, omdlenia, bólu głowy, bólu w klatce piersiowej, uczucia ucisku lub jakiegokolwiek innego dyskomfortu.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez jedną osobę naraz.
- Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i, zgodnie z normą, wytrzymuje maksymalną masę użytkownika wynoszącą 150 kg.
- Należy zapewnić 1–2 metry wolnej przestrzeni za urządzeniem, aby zapobiec wypadkom związanym z efektem.
- Urządzenie należy ustawić na czystej, płaskiej powierzchni. Nie należy używać go na grubych dywanach, ponieważ może to utrudniać prawidłową wentylację. Należy unikać umieszczania urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Należy utrzymywać miejsce przechowywania w czystości, suchości i na równej powierzchni, aby zapobiec uszkodzeniom sprzętu.
- Urządzenie to należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Urządzenie należy użytkować wyłącznie w warunkach, w których temperatura otoczenia wynosi od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w warunkach, w których temperatura wynosi od -10°C do 60°C.

INSTRUKCJA MONTAŻU (KROKI 1–5)

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

Komunikat o błędzie: Należy upewnić się, że wszystkie kable są prawidłowo podłączone. Uchwyty konsoli są bardzo wrażliwe i muszą być ustawione prosto. Jeśli po zamontowaniu sprzętu konsola wyświetla komunikat o błędzie, może to oznaczać, że uchwyty konsoli są wygięte. Wyprostowanie tej aluminiowej części może spowodować zniknięcie komunikatu o błędzie.

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

ZASILACZ

Zasilanie sieciowe

Podłącz dołączony zasilacz do gniazda zasilania znajdującego się z tyłu urządzenia. Podłącz zasilacz do gniazdka ściennego. Urządzenie jest teraz gotowe do użycia.

UWAGA!

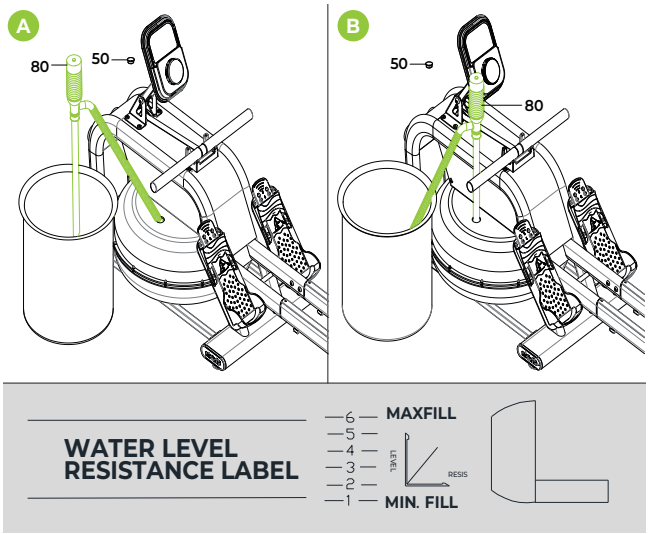
- Należy używać wyłącznie oryginalnej wtyczki.
- Zawsze wyjmuj wtyczkę, a nie pociągaj za przewód.
- Wyłącznie do użytku w pomieszczeniach.

REGULOWANIE

Napełnianie i opróżnianie zbiornika na wodę

UWAGA!

- ***Zbiornik należy zawsze napełniać wyłącznie wodą z kranu i dodać do niego tabletkę do oczyszczania wody. Nigdy nie należy używać wody chlorowanej ani chloru. Może to spowodować uszkodzenie zbiornika i unieważnienie gwarancji.***
- ***Raz na sześć miesięcy dodaj tabletkę do oczyszczania wody. Jeśli woda nadal jest mętna, wymień wodę w zbiorniku.***
- ***Woda znajdująca się w zbiorniku nie nadaje się do spożycia. Po wypompowaniu wody ze zbiornika należy ją wylewać.***



Napełnianie zbiornika na wodę (rys. A)

- Zdejmij korek zbiornika wody z górnego otworu zbiornika. Zbiornik wody można napełnić na dwa sposoby.
- Włóż końcówkę węża ręcznej pompy wodnej do wiadra wypełnionego wodą, a drugi koniec węża włóż do otworu zbiornika na wodę. Naciśnij ręczną pompę wodną, aby napełnić zbiornik na wodę.
- Spójrz na bok zbiornika na wodę, aby sprawdzić, jaki jest poziom wody w zbiorniku.
- Załóż pokrywkę zbiornika wody na otwór zbiornika tak, aby była prawidłowo zamknięta.

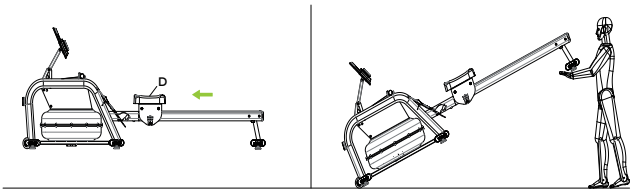
Opróżnij zbiornik na wodę (rys. B)

- Zdejmij korek zbiornika wody z górnego otworu zbiornika.
- Postaw puste wiadro obok zbiornika na wodę i włóż koniec węża ręcznej pompy wodnej do pustego wiadra. Drugi koniec węża włóż do otworu zbiornika na wodę. Ściśnij ręczną pompę wodną, aby opróżnić zbiornik.
- Gdy zbiornik na wodę jest pusty, wytrzyj go szmatką.
- Załóż pokrywkę zbiornika wody na otwór zbiornika tak, aby była dobrze uszczelniona.

PRZEPROWADZKI I MAGAZYNOWANIE

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

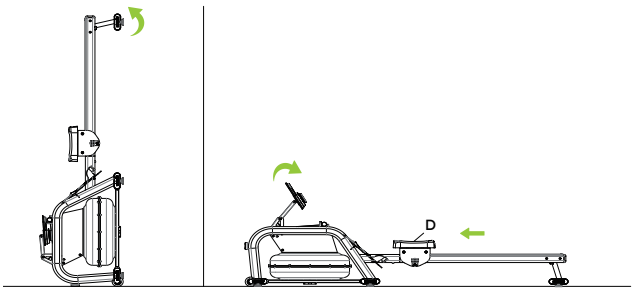
Przeprowadzka



- Przesuń siodełko do skrajnej pozycji z przodu.
- Podnieś tylny stabilizator, aż przednie koła stabilizatora dotkną podłoża.
- Dzięki kołom maszynę można z łatwością przemieścić w wybrane miejsce.

UWAGA! Siedzisko przesuwa się, gdy urządzenie znajduje się w pozycji pionowej.

Przechowywanie



- Przesuń siodełko do skrajnej przedniej pozycji.
- Podnieś końcówkę tylnego zespołu nóżek, a następnie ustaw produkt w pozycji pionowej.

UWAGA! ***Należy upewnić się, że narzędzie jest stabilne i bezpieczne, tak aby nie mogło spaść na dzieci lub zwierzęta.***

TRENING Z WYKORZYSTANIEM TĘTNA

Bluetooth

To urządzenie fitness marki VirtuFit jest wyposażone w bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby zmierzyć tętno za pomocą bezprzewodowego czujnika tętna, należy używać czujnika tętna obsługującego technologię Bluetooth. W przypadku korzystania z bezprzewodowego czujnika tętna ważne jest, aby elektrody były lekko wilgotne, a czujnik dobrze przylegał do ciała. Szczegółowe instrukcje znajdziesz w instrukcji obsługi czujnika tętna. Nieprawidłowe użycie czujnika tętna może skutkować nieprawidłowymi odczytami.

UWAGA!

- ***Bezprzewodowy czujnik tętna nie wchodzi w skład standardowego wyposażenia. Aby nabyć bezprzewodowy czujnik tętna, skontaktuj się ze sprzedawcą.***
- ***Aby uniknąć zakłóceń, nigdy nie należy używać bezprzewodowego czujnika tętna w połączeniu z czujnikami na dłonie.***

⚠ UWAGA!

- ***Jeśli masz rozrusznik serca, zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem korzystania z bezprzewodowego czujnika tętna.***
- ***W pomieszczeniach, w których znajduje się wiele czujników tętna, zaleca się zachowanie odpowiedniej odległości, aby uniknąć zakłóceń między poszczególnymi urządzeniami.***
- ***Aby zapewnić optymalny odbiór sygnału, należy zawsze starać się utrzymywać bezprzewodowy czujnik tętna w odległości nie większej niż 1 metr od konsoli.***
- ***Bezprzewodowy czujnik tętna należy zawsze nosić bezpośrednio na ciele, pod ubraniem.***

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



Przyciski konsoli

Konsola jest obsługiwana za pomocą wielofunkcyjnego pokrętła.

OBRÓT W GÓRĘ (Z GODZINY)

- Zwiększa poziom oporu.

OBRÓT W DÓŁ (W KIERUNKU PRZECIWNYM DO RUCHU WSKAZÓWEK ZEGARA)

- Obniża poziom oporu.

SZYBKA PRASA

- **W trybie czuwania:** przechodzi bezpośrednio do trybu ćwiczeń.
- **Podczas ćwiczeń:** przełącza tryb wyświetlania między trybem karuzeli a trybem blokady. W trybie blokady kolejne krótkie naciśnięcia pozwalają ręcznie przewijać parametry danych treningowych.

KRÓTKIE NACIŚNIĘCIE (2 SEKUNDY)

- Zatrzymuje ćwiczenie, wyświetla raport z treningu i przywraca konsolę do trybu czuwania.

DŁUGIE NACIŚNIĘCIE (10 SEKUND)

- Naciśnij i przytrzymaj pokrętło przez 10 sekund, aby włączyć lub wyłączyć funkcję ActiveGlow.

UWAGA! ***Podczas obracania pokrętło wydaje brzęczący dźwięk.***

Funkcje konsoli

CZAS

- Wyświetla czas trwania treningu w zakresie od 00:00 do 99:59. Licznik czasu uruchamia się automatycznie po wykryciu ruchu lub naciśnięciu pokrętła, a po 4 sekundach bezczynności wstrzymuje się.

CZĘSTOTLIWOŚĆ WIOSŁOWANIA (SPM)

- Wyświetla liczbę pociągnięć wiosłem na minutę w czasie rzeczywistym, w zakresie od 0 do 999.

LICZBA

- Wyświetla liczbę pociągnięć wiosłem w czasie rzeczywistym, do 9999 pociągnięć.

TEMPO (NA 500 M)

- Wyświetla aktualne tempo na odcinku 500 metrów (00:00 – 99:59).

ODLEGŁOŚĆ

- Wskazuje pokonany dystans w zakresie od 0,00 do 99,9 km.

KALORIE

- Podaje przybliżoną liczbę kalorii spalonych podczas treningu.

MOC

- Wskazuje aktualną moc wyjściową w watach.

TĘTNO (UDERZEŃ NA MINUTĘ)

- Wyświetla aktualne tętno, jeśli podłączony jest kompatybilny czujnik tętna Bluetooth.

POZIOM OPORU

- Wyświetla aktualny poziom oporu w zakresie od 1 do 32. Wyższy poziom oznacza większy opór.

PRZEGLĄD PROGRAMU (RYS. B–C)

Tryb czuwania i uruchamianie

Po włączeniu konsoli brzęczyk wydaje długi sygnał dźwiękowy, a zewnętrzny pierścień pokrętła rozjaśnia się białym światłem otoczenia. Na ekranie pojawi się komunikat „Naciśnij, aby rozpocząć" (rys. 1). Po pomyślnym połączeniu urządzenia Bluetooth lub czujnika tętna na ekranie zaświeci się ikona Bluetooth.

Szybki start

Możesz natychmiast rozpocząć trening, pociągając za uchwyt wioślarza lub krótko naciskając pokrętło w trybie gotowości. Ekran natychmiast przełączy się na wyświetlanie danych dotyczących bieżącego treningu.

Tryb automatycznego cyklu (domyślny)

Domyślnie konsola uruchamia się w trybie automatycznego przełączania, co sygnalizuje podświetlona ikona skanowania na ekranie. W tym trybie wyświetlacz automatycznie przełącza się między parametrami treningowymi (częstotliwość wiosłowania, tempo, liczba pociągnięć, moc, dystans, kalorie i tętno) co 3 sekundy (rys. B2-9).

Tryb ręczny

Jeśli wolisz monitorować jeden konkretny wskaźnik, krótkie naciśnięcie pokrętła podczas treningu przełącza konsolę w tryb blokady. Ikona trybu automatycznego przełączania wygaśnie. Następnie możesz ręcznie przełączać się między stałymi wyświetlaczami danych (częstotliwość pociągnięć, tempo, liczba pociągnięć, moc, dystans, kalorie i tętno), kilkakrotnie krótko naciskając pokrętło, aż dotrzesz do wybranego parametru (rys. B13-20).

Regulacja czułości i oświetlenie otoczenia

W dowolnym momencie treningu możesz regulować poziom oporu (od 1 do 32), obracając pokrętło. W miarę zwiększania lub zmniejszania oporu zewnętrzny pierścień świetlny zmienia kolor, odzwierciedlając aktualny poziom intensywności:

- Poziomy 1–4: Ekran świeci się słabo; zewnętrzna kontrolka oświetlenia otoczenia świeci się na zielono (rys. B10).
- Poziomy 5–8: Ekran ma niską jasność; zewnętrzne światło otoczenia ma barwę zielono-żółtą.
- Poziomy 9–12: Ekran ma średnią jasność; zewnętrzne światło otoczenia ma barwę żółtą (rys. B11).
- Poziomy 13–16: Ekran ma średnią jasność; zewnętrzne światło otoczenia ma barwę żółto-pomarańczową.
- Poziomy 17–20: Ekran ma średnią jasność; zewnętrzne światło otoczenia ma pomarańczowy odcień.
- Poziomy 21–24: Ekran świeci z dużą intensywnością; zewnętrzne światło otoczenia ma barwę czerwono-pomarańczową.
- Poziomy 25–28: Ekran świeci z dużą intensywnością; zewnętrzne światło otoczenia ma barwę czerwono-pomarańczową.
- Poziomy 29–32 (wysoka intensywność): Na ekranie wyświetla się informacja o wysokiej intensywności; zewnętrzne światło otoczenia ma kolor czerwony (rys. B12).

Gotowe programy treningowe (1/11)

Na ekranie trybu gotowości obróć pokrętło sterujące, aby uzyskać dostęp do gotowych programów treningowych (patrz rysunek C). Konsola oferuje 11 gotowych programów (P01–P11).

Naciśnij pokrętło sterujące, aby uruchomić wybrany program. Opór jest automatycznie dostosowywany zgodnie z wybranym programem. Po wstępnym dostosowaniu konsola automatycznie powraca do ekranu normalnego treningu.

Podczas treningu opór jest automatycznie dostosowywany zgodnie z wybranym programem. Wszystkie pozostałe funkcje działają tak samo jak podczas treningu ręcznego.

Tryb pauzy

Jeśli podczas aktywnego treningu wioślarz nie wykryje żadnego ruchu przez 30 sekund, automatycznie przejdzie w tryb pauzy. Zewnętrzne oświetlenie zmieni kolor na biały, a na ekranie zacznie migać napis „Pause", co będzie sygnałem do długiego naciśnięcia pokrętła, jeśli chcesz zakończyć ćwiczenie. Pojawi się 60-sekundowe odliczanie; jeśli w ciągu tych 60 sekund nie wznowisz aktywności, trening zakończy się automatycznie.

Uchwyt na tablet

Wbudowany uchwyt na tablet pozwala bezpiecznie umieścić smartfon lub tablet pod optymalnym kątem widzenia. Wystarczy umieścić urządzenie w uchwycie, aby uzyskać dostęp do ulubionych aplikacji treningowych lub cieszyć się rozrywką podczas treningu.

TRENING Z APLIKACJI FITNESSOWYCH

VirtuFit nie zapewnia obsługi aplikacji fitness innych producentów, takich jak Kinomap, iConsole, FitShow itp. W przypadku problemów z aplikacją fitness innego producenta prosimy o kontakt z twórcą danej aplikacji.

Instrukcja

- Zeskanuj kod QR za pomocą telefonu lub tabletu z systemem Android lub iOS, aby przejść bezpośrednio do strony w App Store lub Google Play Store, skąd można pobrać tę aplikację fitness.
- Zeskanuj kod QR po prawej stronie, aby uzyskać dostęp do instrukcji obsługi aplikacji fitness. Instrukcja zawiera szczegółowy opis, krok po kroku, jak połączyć aplikację fitness z urządzeniem, jak działa aplikacja oraz jakie są jej funkcje.

Kinomap

APP STORE *GOOGLE PLAY* *WSPARCIE*

KONSERWACJA

Bezpieczne i skuteczne użytkowanie tego urządzenia jest możliwe wyłącznie wtedy, gdy jest ono prawidłowo zainstalowane i odpowiednio konserwowane. Użytkownik ponosi odpowiedzialność za zapewnienie regularnego serwisowania urządzenia. Wszelkie zużyte lub uszkodzone części należy wymienić przed ponownym rozpoczęciem użytkowania. Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku i przechowywania w pomieszczeniach. Długotrwałe narażenie na warunki zewnętrzne lub wahania temperatury i wilgotności może poważnie wpłynąć na elementy elektryczne i części ruchome. Przed czyszczeniem lub wykonywaniem jakichkolwiek czynności konserwacyjnych należy zawsze odłączyć przewód zasilający.

Codzienna konserwacja

- Po każdym użyciu należy przetrzeć urządzenie, aby usunąć pot i wilgoć.
- Upewnij się, że sprzęt jest wolny od kurzu i brudu.
- Należy unikać stosowania silnych środków czyszczących i chronić sprzęt przed nadmierną wilgocią.

Kwartalne prace konserwacyjne

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

CZYSZCZENIE

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

Ogólne zalecenia dotyczące sprzątania

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

UWAGA!

- ***Sprzęt należy przechowywać w czystym, suchym miejscu, z dala od bezpośrednich źródeł ciepła i wody.***
- ***Naprawy muszą być wykonywane przez wykwalifikowanego technika, o ile dostawca lub producent nie zaleci inaczej.***
- ***Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje, odwiedź stronę: www.virtufit.com/faq***

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Na wyświetlaczu nie widać żadnych wartości	Należy sprawdzić, czy wszystkie przewody czujników i konsoli są prawidłowo podłączone i nieuszkodzone.
	Jeśli problem nadal występuje, delikatnie wyreguluj położenie czujnika.
Piskający dźwięk	Należy upewnić się, że wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone.
	W razie potrzeby nasmaruj ruchome elementy.
	Sprawdź, czy koła pod siedzeniem nie są zużyte lub zablokowane.

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

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

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

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

Rozciąganie

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

SPECYFIKACJA PRODUKTU

Specyfikacja konsoli

Funkcja	Czas	00:00 – 99:59
	Odległość	0,00 – 99,9 km
	Kalorie	0 – 9999 kcal
	SPM	0 - 999
	Liczba	0 - 9999
	Tempo (na 500 m)	0:00 - 99:59
	Watt	0 – 999
	Puls	01-180 uderzeń na minutę
	Poziom oporu	1 - 32
Temperatura pracy		0°C –40°C
Temperatura przechowywania		-10°C –60°C

Dane techniczne

Długość	200 cm
Szerokość	51,8 cm
Wysokość	76,5 cm
Waga	38 kg
Maksymalna waga użytkownika	150 kg

GWARANCJA

Gwarancję udziela dystrybutor VirtuFit w Twoim kraju oraz sprzedawca, u którego nabyłeś produkt. Dane kontaktowe znajdziesz na stronie: www.virtufit.com/en/dealers

Roszczenia gwarancyjne nie są przyjmowane, jeśli wada wynika z którejkolwiek z następujących przyczyn:
poniżej:

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

CZĘŚCI ZAMIENNE

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

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

Podanie dokładnych informacji pomoże nam szybko i skutecznie rozpatrzyć Państwa wniosek.

DODATKOWE INFORMACJE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

W VirtuFit dążymy do zmniejszenia naszego wpływu na środowisko. Uprzejmie prosimy o oddawanie wszystkich materiałów opakowaniowych do recyklingu w wyznaczonych punktach zbiórki, zgodnie z krajowymi inicjatywami na rzecz ograniczenia ilości odpadów.

Utylizacja produktu
Sprzęt VirtuFit został zaprojektowany z myślą o długotrwałej wydajności i niezawodności. Gdy nadejdzie czas wycofania produktu z użytku, należy zadbać o jego utylizację zgodnie z europejską dyrektywą WEEE. Oznacza to oddanie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki w celu bezpiecznego i przyjaznego dla środowiska recyklingu.

OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- LVD (2014/35/UE)
- Dyrektywa w sprawie urządzeń radiowych (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

W związku z tym produkt posiada certyfikat CE.

VirtuFit

ul. Jana Tinberga 131
7559 SP Hengelo
Holandia

ROMÂNĂ

virtufit

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	58
Instrucțiuni de asamblare	58
Sursă de alimentare	58
Reglarea	59
Mutări și depozitare	59
Antrenament cu monitorizarea ritmului cardiac	60
Prezentare generală a consolei	60
Prezentare generală a programului	60
Antrenament cu aplicații de fitness	61
Întreținere	62
Curățare	62
Depanare	62
Ghiduri de instruire	62
Specificații tehnice	63
Garanție	63
Piese de schimb	63
Informații suplimentare:	63
Declarația producătorului	63

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ ATENȚIE!

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

- Asigurați-vă că echipamentul este complet asamblat și că toate piulițele și șuruburile sunt strânse bine înainte de utilizare.
- Lubrifiați toate piesele mobile o dată pe an, folosind un spray cu silicon.
- Evitați să purtați haine largi, pentru a preveni prinderea acestora în părțile în mișcare.
- Așezați și utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și orizontală.
- Purtați întotdeauna încălțăminte sport curată atunci când folosiți echipamentul.
- În timpul utilizării, țineți copiii și animalele de companie la o distanță sigură.
- Mențineți în permanență un echilibru corespunzător în timpul utilizării acestui echipament.
- Nu introduceți degetele sau alte obiecte în părțile aflate în mișcare.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice, pentru a stabili frecvența, durata și intensitatea adecvate, în funcție de vârsta și starea dumneavoastră fizică. Întrerupeți imediat utilizarea dacă simțiți greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, senzație de strângere sau orice alt disconfort.
- Echipamentul este destinat utilizării de către o singură persoană la un moment dat.
- Acest echipament este destinat exclusiv utilizării casnice și suportă o greutate maximă a utilizatorului de 150 kg (.
- Asigurați un spațiu liber de 1–2 metri în spatele echipamentului pentru a preveni accidentele de tip.
- Așezați echipamentul pe o suprafață curată și plană. Nu îl utilizați pe covoare groase, deoarece acestea pot împiedica ventilarea corespunzătoare. Evitați să amplasați acest echipament în aer liber sau în apropierea apei.
- Mențineți spațiul de depozitare curat, uscat și orizontal pentru a preveni deteriorarea a echipamentului.
- Utilizați acest echipament exclusiv în scopul pentru care a fost conceput.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă cuprinsă între 0 °C și 40 °C. Depozitați echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10 °C și 60 °C.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE (PAȘII 1–5)

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

Mesaj de eroare: Asigurați-vă că toate cablurile sunt conectate corespunzător. Suporturile consolei sunt foarte sensibile și trebuie menținute în poziție dreaptă. Dacă consola afișează un mesaj de eroare după montarea echipamentului, este posibil ca suporturile consolei să fie îndoite. Îndreptarea acestei piese din aluminiu poate duce la dispariția mesajului de eroare.

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

SURSĂ DE ALIMENTARE

Alimentare de la rețea

Conectați adaptorul furnizat la portul pentru adaptor din partea din spate a dispozitivului. Introduceți adaptorul într-o priză de perete. Dispozitivul este acum gata de utilizare.

ATENȚIE!

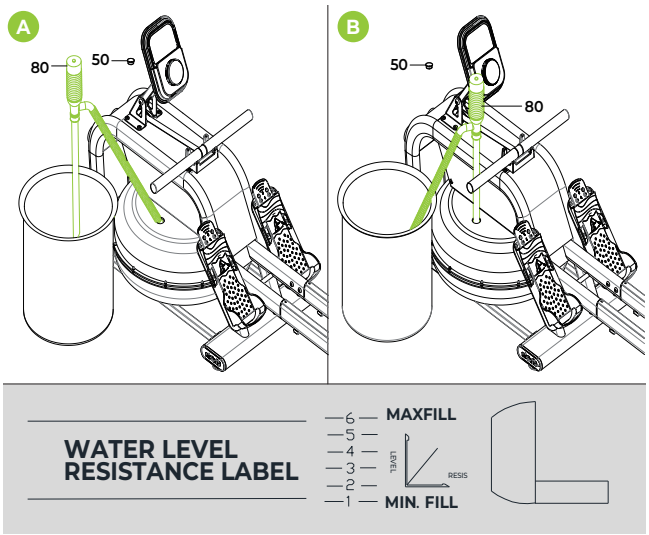
- Folosiți numai adaptorul original.
- Trageți întotdeauna de priză, nu de cablu.
- Numai pentru uz interior.

REGLAREA

Umplerea și golirea rezervorului de apă

ATENȚIE!

- ***Umpleți întotdeauna rezervorul numai cu apă de la robinet și adăugați o pastilă de purificare a apei. Nu folosiți niciodată apă clorurată sau clor. Acest lucru poate deteriora rezervorul și poate duce la anularea garanției.***
- ***Adăugați o pastilă de purificare a apei o dată la șase luni. Dacă apa rămâne tulbure, schimbați apa din rezervor.***
- ***Apa din rezervor nu este potabilă. Aruncați apa după ce a fost pompată din rezervor.***



Umplerea rezervorului de apă (FIG. A)

- Scoateți capacul rezervorului de apă de la orificiul superior al acestuia. Rezervorul de apă poate fi umplut în două moduri.
- Introduceți capătul furtunului pompei manuale de apă în găleata umplută cu apă și introduceți celălalt capăt al furtunului în orificiul rezervorului de apă. Apăsați pompa manuală de apă pentru a umple rezervorul de apă.
- Privește pe partea laterală a rezervorului de apă pentru a vedea care este nivelul apei din rezervor.
- Puneți la loc capacul de închidere al rezervorului de apă pe orificiul acestuia, astfel încât să fie bine închis.

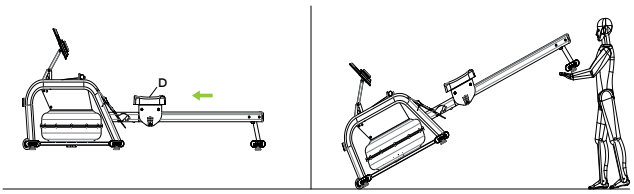
Goliți rezervorul de apă (FIG. B)

- Scoateți capacul de închidere al rezervorului de apă de la orificiul superior al acestuia.
- Așezați o găleată goală lângă rezervorul de apă și introduceți capătul furtunului pompei manuale de apă în găleata goală. Introduceți celălalt capăt al furtunului în orificiul rezervorului de apă. Apăsați pompa manuală de apă pentru a goli rezervorul de apă.
- Când rezervorul de apă este gol, ștergeți-l cu o cârpă.
- Puneți la loc capacul rezervorului de apă pe orificiul acestuia, astfel încât să fie etanșat corespunzător.

MUTĂRI ȘI DEPOZITARE

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

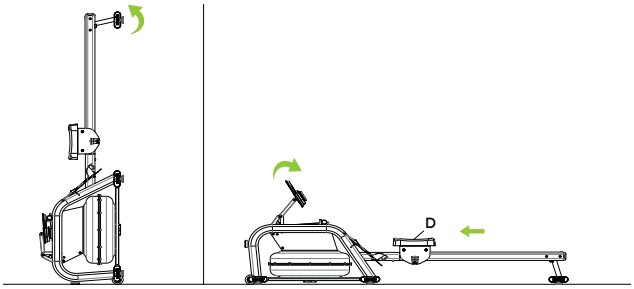
Mutare



- Împingeți șaua până în poziția cea mai din față.
- Ridicați stabilizatorul din spate până când roțile stabilizatorului din față ating solul.
- Având roțile pe sol, utilajul poate fi deplasat cu ușurință în locul dorit.

ATENȚIE! Scaunul alunecă atunci când mașina se află în poziție verticală.

Depozitare



- Împingeți șaua până în poziția cea mai din față.
- Ridicați capătul ansamblului piciorului din spate, apoi așezați produsul în poziție verticală.

ATENȚIE! Asigurați-vă că unealta este stabilă și în condiții de siguranță, astfel încât să nu poată cădea peste copii sau animale.

ANTRENAMENTUL DE RITMUL CARDIAC

Bluetooth

Acest aparat de fitness VirtuFit este echipat cu un receptor wireless pentru monitorizarea ritmului cardiac. Pentru a vă măsura ritmul cardiac cu un monitor wireless, utilizați un monitor care funcționează prin Bluetooth. În cazul unui monitor wireless, este important ca electrozii să fie ușor umezi și ca monitorul să se potrivească bine pe corp. Consultați manualul de utilizare al monitorului pentru instrucțiuni corespunzătoare. Utilizarea incorectă a monitorului poate duce la afișarea unor valori anormale.

ATENȚIE!

- ***Un monitor de ritm cardiac fără fir nu este inclus în dotarea standard. Contactați distribuitorul pentru a achiziționa un monitor de ritm cardiac fără fir.***
- ***Pentru a evita interferențele, nu folosiți niciodată monitorul wireless de ritm cardiac împreună cu senzorii de mână.***

⚠ ATENȚIE!

- ***Dacă aveți un stimulator cardiac, vă recomandăm să consultați medicul înainte de a utiliza un monitor wireless de ritm cardiac.***
- ***În încăperile în care sunt instalate mai multe monitoare de ritm cardiac, se recomandă să păstrați o distanță suficientă pentru a evita interferențele între diferite dispozitive.***
- ***Încercați întotdeauna să mențineți senzorul wireless de ritm cardiac la o distanță de maximum 1 metru de consolă, pentru o recepție optimă.***
- ***Purtați întotdeauna un monitor de ritm cardiac fără fir direct pe corp, sub haine.***

GENERALĂ CONSOLEI (FIG. A)



Butoanele consolei

Consola se comandă cu ajutorul unui buton rotativ multifuncțional.

ROTIRE ÎN SUS (ÎN SENSUL ACELOR DE CEASORNIC)

- Crește nivelul de rezistență.

ROTIRE ÎN JOS (ÎN SENS CONTRAR ACELOR DE CEASORNIC)

- Reduce nivelul de rezistență.

PRESĂ RAPIDĂ

- **În modul de așteptare:** trece direct în modul de antrenament.
- **În timpul antrenamentului:** comută modul de afișare între modul „Carusel" și modul „Blocare". În modul „Blocare", apăsările scurte ulterioare vă permit să derulați manual prin parametrii datelor de antrenament.

APĂSARE SCURTĂ (2 SECUNDE)

- Oprește exercițiul, afișează raportul antrenamentului și readuce consola în modul de așteptare.

APĂSARE LUNGĂ (10 SECUNDE)

- Țineți apăsat butonul timp de 10 secunde pentru a activa sau dezactiva funcția ActiveGlow.

ATENȚIE! Butonul emite un zgomot de bâzâit atunci când este rotit.

Funcțiile consolei

ORA

- Afișează timpul scurs de la începutul antrenamentului, de la 00:00 la 99:59. Cronometrul pornește automat la detectarea mișcării sau la apăsarea butonului rotativ și se oprește temporar după 4 secunde de inactivitate.

FRECVENȚA DE VÂSLIRE (SPM)

- Afișează frecvența de vâslire în timp real, pe minut, cu valori cuprinse între 0 și 999.

NUMĂR

- Afișează numărul de vâsliri în timp real, până la 9999 de vâsliri.

RITM (/500 M)

- Afișează ritmul tău actual pe 500 de metri (00:00 - 99:59).

DISTANȚĂ

- Indică distanța parcursă, cuprinsă între 0,00 și 99,9 km.

CALORII

- Oferă o estimare a caloriilor arse în timpul antrenamentului.

PUTERE (ÎN WAȚI)

- Indică puterea de ieșire curentă în wați.

FRECVENȚA CARDIACĂ (BĂTĂI PE MINUT)

- Afișează frecvența cardiacă actuală dacă este conectat un monitor de frecvență cardiacă compatibil cu Bluetooth.

NIVELUL DE REZISTENȚĂ

- Afișează nivelul actual de rezistență, de la 1 la 32. Un nivel mai ridicat înseamnă o rezistență mai mare.

GENERALĂ A PROGRAMULUI (FIG. B-C)

Modul de așteptare și pornire

Când consola este pornită, soneria emite un semnal sonor lung, iar inelul exterior al butonului se iluminează cu o lumină ambientală albă.

Ecranul vă va afișa mesajul „Apăsați pentru a începe” (Fig. 1). Odată ce un dispozitiv Bluetooth sau un monitor de ritm cardiac este conectat cu succes, pictograma Bluetooth se va aprinde pe ecran.

Ghid de pornire rapidă

Puteți începe antrenamentul imediat, fie trăgând de mânerul de vâslit, fie apăsând scurt butonul rotativ din modul de așteptare. Ecranul va afișa instantaneu datele referitoare la exercițiul pe care îl efectuați.

Modul de funcționare automată (implicit)

În mod implicit, consola pornește în modul de afișare ciclică automată, indicat de o pictogramă de scanare iluminată pe ecran. În acest mod, ecranul afișează alternativ, la fiecare 3 secunde, parametrii de antrenament (frecvența de vâslire, ritmul, numărul de vâsliri, puterea, distanța, caloriile și frecvența cardiacă) (Fig. B2-9).

Modul manual

Dacă preferați să monitorizați un singur parametru specific, o apăsare scurtă a butonului în timpul antrenamentului comută consola în modul de blocare. Pictograma modului de ciclu automat se va stinge. Puteți apoi să parcurgeți manual afișajele de date fixe (frecvența de vâslire, ritmul, numărul de vâsliri, puterea, distanța, caloriile și frecvența cardiacă) apăsând scurt butonul în mod repetat până când ajungeți la parametrul dorit (Fig. B13-20).

Reglarea rezistenței și lumina ambientală

Puteți regla nivelul de rezistență (de la 1 la 32) în orice moment pe parcursul antrenamentului, rotind butonul. Pe măsură ce creșteți sau reduceți rezistența, inelul luminos exterior își schimbă culoarea pentru a reflecta nivelul actual de intensitate:

- Nivelurile 1–4: Ecranul afișează o intensitate redusă; lumina ambientală exterioară este verde (Fig. B10).
- Nivelurile 5–8: Ecranul afișează o intensitate redusă; lumina ambientală exterioară este verde/galbenă.
- Nivelurile 9–12: Ecranul prezintă o intensitate medie; lumina ambientală exterioară este galbenă (Fig. B11).
- Nivelurile 13–16: Ecranul prezintă o intensitate medie; lumina ambientală exterioară este galbenă/portocalie.
- Nivelurile 17–20: Ecranul afișează o intensitate medie; lumina ambientală exterioară este portocalie.
- Nivelurile 21–24: Ecranul afișează o intensitate ridicată; lumina ambientală exterioară este de culoare roșu-portocaliu.
- Nivelurile 25–28: Ecranul afișează o intensitate ridicată; lumina ambientală exterioară este de culoare roșu-portocaliu.
- Nivelurile 29–32 (intensitate ridicată): Ecranul afișează intensitate ridicată; lumina ambientală exterioară este roșie (Fig. B12).

Programe de antrenament prestabilite (1/11)

Din ecranul de așteptare, rotiți butonul de comandă pentru a accesa programele de antrenament prestabilite (a se vedea Figura C). Consola oferă 11 programe prestabilite (P01–P11).

Apăsați butonul de comandă pentru a porni programul selectat. Rezistența se reglează automat în funcție de programul selectat. După reglarea inițială, consola revine automat la ecranul normal de antrenament.

În timpul antrenamentului, rezistența se reglează automat în funcție de programul selectat. Toate celelalte funcții funcționează la fel ca în timpul unui antrenament manual.

Modul de pauză

Dacă aparatul de vâslit nu detectează nicio mișcare timp de 30 de secunde în timpul unui antrenament activ, acesta va intra automat în modul Pauză. Lumina ambientală exterioară va deveni albă, iar cuvântul „Pauză” va clipi pe ecran, solicitându-vă să apăsați îndelung butonul rotativ dacă doriți să încheiați exercițiul. Va apărea o numărătoare inversă de 60 de secunde; dacă nu se reia nicio activitate în aceste 60 de secunde, antrenamentul se va încheia automat.

Suport pentru tabletă

Suportul integrat pentru tabletă vă permite să așezați în siguranță smartphone-ul sau tableta la un unghi optim de vizualizare. Pur și simplu așezați dispozitivul în suport pentru a accesa aplicațiile preferate de antrenament sau pentru a vă bucura de conținut de divertisment în timpul antrenamentului.

ANTRENAMENT CU APLICAȚII DE FITNESS

VirtuFit nu oferă asistență pentru aplicațiile de fitness ale unor terți, precum Kinomap, iConsole, FitShow etc. Dacă întâmpinați probleme cu o aplicație de fitness a unui terț, vă rugăm să contactați dezvoltatorul aplicației respective.

Instrucțiuni

- Scanează codul QR cu un telefon sau o tabletă cu sistem de operare Android sau iOS pentru a accesa direct pagina din App Store sau Google Play Store de unde poți descărca aplicația de fitness.
- Scanează codul QR din dreapta pentru a accesa manualul aplicației de fitness. Manualul descrie pas cu pas cum se conectează aplicația de fitness la dispozitiv, cum funcționează aceasta și care sunt funcțiile sale.

Kinomap

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SPRIJIN*

ÎNTREȚINERE

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

Întreținere zilnică

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

Întreținere semestrială

- Verificați toate șuruburile și piulițele conectate la piesele mobile. Strângeți- le, dacă este necesar.
- Verificați funcționarea tuturor pieselor și componentelor mobile. Aplicați spray cu silicon, dacă este necesar.

CURĂȚENIE

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

Recomandări generale privind curățenia

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

ATENȚIE!

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

DEPANARE

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Ecranul nu afișează nicio valoare	Verificați dacă toate cablurile senzorilor și ale consolei sunt conectate corespunzător și nu prezintă semne de deteriorare.
	Dacă problema persistă, reglați ușor poziția senzorului.
Zgomot de scârțâit	Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător.
	Lubrifiați piesele mobile, dacă este necesar.
	Verificați roțile de sub scaun pentru a vedea dacă prezintă semne de uzură sau blocaje.

LINII DIRECTOARE PRIVIND FORMAREA

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

Încălzire

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

Întinderi

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

Răcire

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

SPECIFICAȚII TEHNICE ALE PRODUSULUI

Specificațiile consolei

Funcție	Ora	00:00 – 99:59
	Distanță	0,00 – 99,9 km
	Calorii	0 – 9999 kcal
	SPM	0 - 999
	Număr	0 - 9999
	Ritm (/500 m)	0:00 - 99:59
	Watt	0 – 999
	Puls	01-180 BPM
	Nivelul de rezistență	1 - 32
Temperatura de funcționare		0 °C –40 °C
Temperatura de depozitare		-10 °C –60 °C

Date tehnice

Lungime	200 cm
Lățime	51,8 cm
Înălțime	76,5 cm
Greutate	38 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg

GARANȚIE

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

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

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

PIESE DE SCHIMB

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

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

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

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Eliminarea responsabilă a ambalajelor

La VirtuFit, ne angajăm să reducem impactul asupra mediului. Vă rugăm să reciclați toate materialele de ambalare prin intermediul centrelor de reciclare desemnate, în conformitate cu inițiativele naționale de reducere a deșeurilor.

Eliminarea produselor
Echipamentul dvs. VirtuFit este conceput pentru a oferi performanță și fiabilitate pe termen lung. Când va veni momentul să scoateți produsul din uz, vă rugăm să vă asigurați că acesta este eliminat în conformitate cu Directiva europeană privind deșeurile de echipamente electrice și electronice (DEEE). Aceasta înseamnă să duceți produsul la un punct de colectare autorizat, pentru o reciclare sigură și ecologică.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- LVD (2014/35/UE)
- Directiva privind echipamentele radio (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Prin urmare, produsul este certificat CE.

VirtuFit

Strada Jan Tinbergen nr. 131
7559 SP Hengelo
Țările de Jos

MAGYAR

virtufit

TARTALOMJEGYZÉK

Biztonsági utasítások	64
Szerelési útmutató	64
Tápegység	64
Beállítása	65
Költöztetés és raktározás	65
Edzés pulzus alapján	65
A konzol áttekintése	66
A program áttekintése	66
Edzés fitneszalkalmazásokkal	67
Karbantartás	67
Tisztítás	68
Hibaelhárítás	68
Képzési útmutatók	68
Termékleírás:	68
Garancia	69
Pótalkatrészek	69
További információk:	69
A gyártó nyilatkozata	69

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FIGYELEM!

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

- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a berendezés teljesen össze van szerelve, és hogy az összes anyát és csavart szorosan meghúzták.
- Évente egyszer kenje meg az összes mozgó alkatrészt szilikonspray-vel.
- Kerülje a laza ruházat viselését, hogy az ne akadjon be a mozgó alkatrészekbe.
- A berendezést stabil, vízszintes felületre kell helyezni és ott használni.
- A felszerelés használata közben mindig tiszta sportcipőt viseljen.
- Használat közben tartsa a gyermekeket és a háziállatokat biztonságos távolságban.
- A berendezés üzemeltetése közben mindig tartsa fenn a megfelelő egyensúlyt.
- Ne dugjon ujjait vagy más tárgyakat a mozgó alkatrészekbe.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy az Ön életkorának és fizikai állapotának megfelelő gyakoriságot, időtartamot és intenzitást állapítsák meg. Azonnal hagyja abba a gyakorlatot, ha hányinger, szédülés, ájulás, fejfájás, mellkasi fájdalom, szorító érzés vagy bármilyen más kellemetlen érzés jelentkezik.
- A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ez a berendezés kizárólag otthoni használatra készült, és a oldalon feltüntetett maximális felhasználói testsúly 150 kg.
- A berendezés mögött 1–2 méter szabad teret kell hagyni a típusú balesetek elkerülése érdekében.
- Helyezze a készüléket tiszta, sík felületre. Ne használja vastag szőnyegen, mivel ez akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Ne helyezze a készüléket a szabadba vagy víz közelébe.
- A berendezés károsodásának elkerülése érdekében tartsa a tárolóhelyet tisztán, szárazon és vízszintesen.
- Ezt a berendezést kizárólag a rendeltetésszerű célra használja.
- A berendezést kizárólag olyan környezetben üzemeltesse, ahol a környezeti hőmérséklet 0 °C és 40 °C között van. A berendezést olyan környezetben tárolja, ahol a hőmérséklet -10 °C és 60 °C között van.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (1–5. LÉPÉS)

Hiányzó alkatrészek: Ha a csomagolásból bármilyen alkatrész hiányzik, gondosan vizsgálja át a polisztirolhabot és magát a készüléket is. Egyes alkatrészek (csavarok, rögzítőcsavarok stb.) már a készülékre vannak felszerelve.

Hibaüzenet: Győződjön meg arról, hogy minden kábel megfelelően van-e csatlakoztatva. A konzol rögzítőelemei nagyon érzékenyek, ezért azokat egyenes helyzetben kell tartani. Ha a berendezés felszerelése után a konzol hibaüzenetet jelez, előfordulhat, hogy a konzol rögzítőelemei meggörbültek. Az alumínium alkatrész kiegyenesítésével a hibaüzenet megszűnhet.

Hatszögfejű csavarok: Erő kifejtése előtt győződjön meg arról, hogy a hatszögfejű csavarkulcs jól be van-e illesztve a csavarba. Ezzel megakadályozhatja, hogy a csavar feje elforduljon.

TÁPEGYSÉG

Hálózati áramellátás

Csatlakoztassa a mellékelt adaptert a készülék hátulján található adaptercsatlakozóhoz. Dugja be az adaptert egy fali aljzatba. A készülék most már használatra kész.

FIGYELEM!

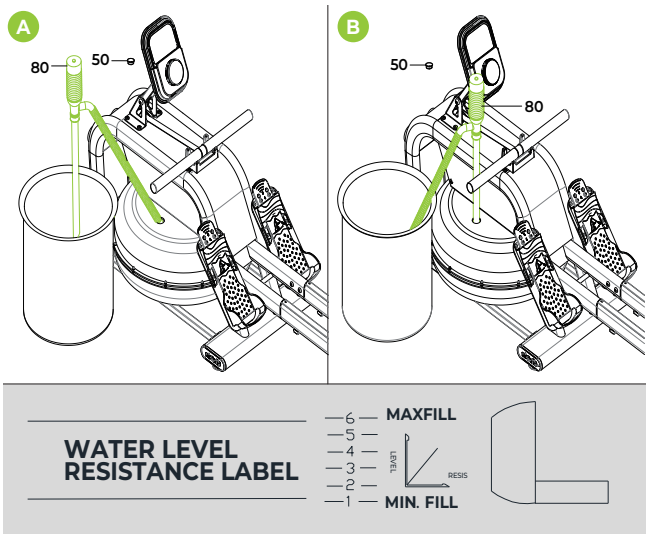
- Kizárólag az eredeti adaptert használja.
- Mindig a dugaszt húzza ki, ne a kábelt.
- Kizárólag beltéri használatra.

BEÁLLÍTÁS

A víztartály feltöltése és kiürítése

FIGYELEM!

- ***A tartályt mindig kizárólag csapvízzel töltse fel, és tegyen bele egy víztisztító tablettát. Soha ne használjon klórozott vizet vagy klórt. Ez károsíthatja a tartályt, és érvénytelenné teheti a jótállást.***
- ***Félévente egyszer tegyen be egy víztisztító tablettát. Ha a víz továbbra is zavaros marad, cserélje ki a tartályban lévő vizet.***
- ***A tartályban lévő víz nem alkalmas fogyasztásra. Miután a vizet kiszivattyúzták a tartályból, azt ki kell önteni.***



A víztartály feltöltése (A. ábra)

- Vegye le a víztartály fedelét a víztartály felső nyílásáról. A víztartályt kétféle módon lehet feltölteni.
- Helyezze a kézi vízszivattyú tömlőjének egyik végét a vízzel töltött vödörbe, a tömlő másik végét pedig a víztartály nyílásába. Nyomja meg a kézi vízszivattyút a víztartály feltöltéséhez.
- Nézze meg a víztartály oldalát, hogy lássa, milyen a vízszint a tartályban.
- Helyezze vissza a víztartály zárófedelét a víztartály nyílására úgy, hogy az megfelelően záródjon.

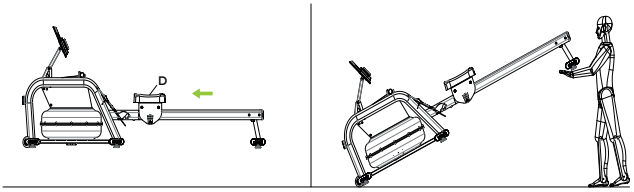
Ürítse ki a víztartályt (B. ábra)

- Vegye le a víztartály fedelét a víztartály felső nyílásáról.
- Helyezzen egy üres vödröt a víztartály mellé, és dugja a kézi vízszivattyú tömlőjének egyik végét az üres vödörbe. A tömlő másik végét dugja be a víztartály nyílásába. Nyomja meg a kézi vízszivattyút, hogy kiürítse a víztartályt.
- Amikor a víztartály kiürült, törölje szárazra egy ruhával.
- Helyezze vissza a víztartály fedelét a víztartály nyílására úgy, hogy az megfelelően lezáródjon.

KÖLTÖZÉS ÉS RAKTÁROZÁS

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

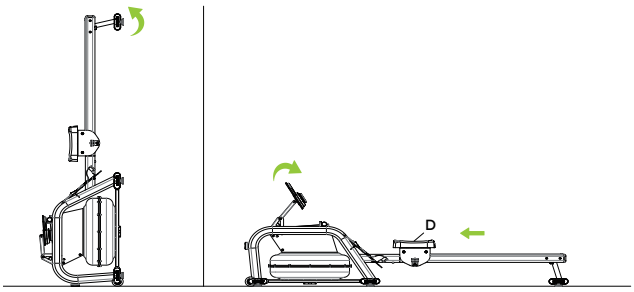
Költözés



- Tolja a nyerget teljesen előre.
- Emelje fel a hátsó stabilizátort, amíg az elülső stabilizátor kerekek meg nem érintik a talajt.
- Mivel a kerekek a talajon vannak, a gépet könnyedén el lehet helyezni a kívánt helyre.

FIGYELEM! A gép függőleges helyzetben az ülés elcsúszik.

Tárolás



- Tolja a nyerget teljesen előre.
- Emelje meg a hátsó lábszerelvény végét, majd állítsa a terméket függőleges helyzetbe.

FIGYELEM! Győződjön meg arról, hogy a szerszám stabilan és biztonságosan áll, hogy ne essen rá gyermekekre vagy állatokra.

EDZÉS PULZUS ALAPJÁN

Bluetooth

Ez a VirtuFit fitneszkészülék vezeték nélküli pulzusérzékelővel van felszerelve. Ha vezeték nélküli pulzusmérővel szeretné mérni a pulzusát,

használjon olyan pulzusmérőt, amely Bluetooth-on keresztül működik. Vezeték nélküli pulzusmérő használata esetén fontos, hogy az elektródák enyhén nedvesek legyenek, és a pulzusmérő jól illeszkedjen a testéhez. A helyes használatról a pulzusmérő használati útmutatójában találhat részletes utasításokat. A pulzusmérő helytelen használata hibás mérési eredményekhez vezethet.

FIGYELEM!

- ***A vezeték nélküli pulzusmérő nem tartozik az alapfelszereltséghez. A vezeték nélküli pulzusmérő megvásárlásához vegye fel a kapcsolatot a forgalmazójával.***
- ***Az interferencia elkerülése érdekében soha ne használja a vezeték nélküli pulzusmérőt a kézi érzékelőkkel együtt.***

⚠ ***FIGYELEM!***

- ***Ha pacemakerrel rendelkezik, javasoljuk, hogy a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.***
- ***Azokban a helyiségekben, ahol több pulzusmérő is működik, ajánlott megfelelő távolságot tartani, hogy elkerülhető legyen az egyes készülékek közötti interferencia.***
- ***Az optimális vétel érdekében mindig igyekezzen a vezeték nélküli pulzusmérőt a konzoltól legfeljebb 1 méter távolságon belül tartani.***
- ***A vezeték nélküli pulzusmérőt mindig közvetlenül a testen, a ruházat alatt viselje.***

A KONZOL ÁTTEKINTÉSE (A. ÁBRA)



A konzol gombjai

A konzol kezelése egy többfunkciós forgógomb segítségével történik.

FELFELÉ FORGATÁS (ÓRAMUTATÓ IRÁNYÁBAN)

- Növeli az ellenállás szintjét.

LEFELÉ FORGATÁS (AZ ÓRAMUTATÓ JÁRÁSÁVAL ELLENKEZŐ IRÁNYBAN)

- Csökkenti az ellenállás szintjét.

GYORS HÍR

- **Készenléti állapotban:** közvetlenül az edzésmódba vált.
- **Edzés közben:** a kijelző üzemmódját a „Karusszel" és a „Zár" üzemmód között váltja. Zár üzemmódban a gomb rövid megnyomásával kézzel lapozhat az edzésadatok paraméterei között.

RÖVID NYOMÁS (2 MÁSODPERC)

- Leállítja a gyakorlatot, megjeleníti az edzésjelentést, majd a konzolt készenléti üzemmódba állítja vissza.

HOSSZÚ NYOMÁS (10 MÁSODPERC)

- Az ActiveGlow funkció be- vagy kikapcsolásához tartsa lenyomva a gombot 10 másodpercig.

FIGYELEM! A gomb forgatásakor zümmögő hang hallható.

Konzolfunkciók

IDŐ

- Megjeleníti az edzés eltelt idejét 00:00 és 99:59 között. Az időzítő mozgás észlelésekor vagy a gomb megnyomásakor automatikusan elindul, és 4 másodpercnyi inaktivitás után szünetel.

EVEZÉSSZÁM (SPM)

- Megjeleníti a percenkénti evezési ütemét valós időben, 0 és 999 közötti tartományban.

SZÁM

- Megjeleníti a valós idejű evezési csapásszámot, maximum 9999 csapásig.

TEMPÓ (/500 M)

- Megjeleníti az aktuális tempót 500 méterenként (00:00 – 99:59).

TÁVOLSÁG

- A megtett távolságot jelzi, 0,00 és 99,9 km közötti tartományban.

KALÓRIA

- Becslést ad az edzés során elégetett kalóriákról.

TELJESÍTMÉNY

- A jelenlegi kimeneti teljesítményt wattban jelzi.

PULZUSSZÁM (BPM)

- Megjeleníti az aktuális pulzusszámot, ha kompatibilis Bluetooth-pulzusmérő van csatlakoztatva.

ELLENÁLLÁSI SZINT

- Megjeleníti az aktuális ellenállási szintet 1 és 32 között. A magasabb szint nagyobb ellenállást jelent.

A PROGRAM ÁTTEKINTÉSE (B–C. ÁBRA)

Készenléti állapot és indítás

A konzol bekapcsolásakor a hangjelző hosszú sípolást ad ki, és a gomb külső gyűrűje fehér háttérvilágítással kigyullad. A képernyőn a „Press to Start" (Nyomja meg az indításhoz) felirat jelenik meg (1. ábra). Amint egy Bluetooth-eszköz vagy pulzusmérő sikeresen csatlakozik, a Bluetooth-ikon kigyullad a képernyőn.

Gyors útmutató

Az edzést azonnal megkezdheti úgy, hogy a készenléti állapotból meghúzza az evezőfogantyút, vagy rövid ideig megnyomja a forgógombot. A kijelző azonnal átvált az aktív edzésadatok megjelenítésére.

Automatikus ciklus üzemmód (alapértelmezett)

Alapértelmezés szerint a konzol automatikus váltási módban indul el, amit a képernyőn megjelenő, kivilágított szkennelési ikon jelez. Ebben a módban a kijelző 3 másodpercenként automatikusan vált a különböző edzésparaméterek (evezési frekvencia, tempó, számlálás, teljesítmény, távolság, kalória és pulzusszám) között (B2-9. ábra).

Kézi üzemmód

Ha inkább egy adott mérőszámot szeretne figyelni, az edzés közben a gomb rövid megnyomásával a konzol zárolási módba vált. Az automatikus ciklusmód ikonja kialszik. Ezután a gomb ismételt rövid megnyomásával kézzel válthat a rögzített adatmegjelenítések között (evezési frekvencia, tempó, számláló, teljesítmény, távolság, kalória és pulzusszám), amíg el nem éri a kívánt paramétert (B13-20. ábra).

Az ellenállás beállítása és a környezeti fény

Az edzés során bármikor beállíthatja az ellenállás szintjét (1-től 32-ig) a gomb elforgatásával. Ahogy növeli vagy csökkenti az ellenállást, a külső fénygyűrű színe megváltozik, jelezve az aktuális intenzitási szintet:

- 1–4. szint: A kijelző alacsony fényerőt jelez; a külső környezeti fény zöld (B10. ábra).
- 5–8. szint: A kijelző alacsony fényerőt jelez; a külső környezeti fény zöld/sárga.
- 9–12. szint: A képernyő közepes fényerővel világít; a külső környezeti fény sárga (B11. ábra).
- 13–16. szint: A képernyő közepes fényerővel világít; a külső környezeti fény sárga/narancssárga.
- 17–20. szint: A képernyő közepes fényerővel világít; a külső környezeti fény narancssárga.
- 21–24. szint: A képernyőn erős fény látható; a külső környezeti fény vöröses-narancssárga.
- 25–28. szint: A képernyőn erős fény látható; a külső környezeti fény vöröses-narancssárga.
- 29–32. szint (magas intenzitás): A kijelzőn a magas intenzitás jelenik meg; a külső környezeti fény piros (B12. ábra).

Előre beállított edzésprogramok (1/11)

Készenléti állapotban forgassa el a vezérlőgombot az előre beállított edzésprogramok eléréséhez (lásd a C. ábrát). A konzol 11 előre beállított programot kínál (P01–P11).

Nyomja meg a vezérlőgombot a kiválasztott program elindításához. Az ellenállás a kiválasztott programnak megfelelően automatikusan beállítódik. A kezdeti beállítás után a konzol automatikusan visszatér a normál edzésképernyőre.

Az edzés során az ellenállás automatikusan a kiválasztott programnak megfelelően áll be. Az összes többi funkció ugyanúgy működik, mint kézi edzés közben.

Szüneteltetési mód

Ha az evezőgép aktív edzés közben 30 másodpercig nem érzékel mozgást, automatikusan szünetmódba vált. A külső környezeti fény fehérre vált, és a képernyőn a „Pause” felirat villogni kezd, jelezve, hogy ha be szeretné fejezni az edzést, tartsa lenyomva a gombot. Megjelenik egy 60 másodperces visszaszámlálás; ha ezen 60 másodperc alatt nem folytatódik a tevékenység, az edzés automatikusan befejeződik.

Táblagép-tartó

A beépített táblagép-tartó segítségével okostelefonját vagy táblagépét biztonságosan, optimális látószögben rögzítheti. Egyszerűen helyezze be készülékét a tartóba, és máris hozzáférhet kedvenc edzésalkalmazásaihoz, vagy szórakozhat edzés közben.

EDZÉS FITNESZALKALMAZÁSOKKAL

A VirtuFit nem nyújt szolgáltatást olyan harmadik féltől származó fitneszalkalmazásokhoz, mint például a Kinomap, az iConsole, a FitShow stb. Ha problémát tapasztal egy harmadik féltől származó fitneszalkalmazással kapcsolatban, kérjük, vegye fel a kapcsolatot az adott alkalmazás fejlesztőjével.

Utasítás

- Olvassa be a QR-kódot egy Android- vagy iOS-telefonon vagy táblagépen, hogy közvetlenül az App Store vagy a Google Play Store oldalára jusson, ahonnan letöltheti a fitneszalkalmazást.
- Olvassa be a jobb oldalon található QR-kódot, hogy hozzáférjen a fitneszalkalmazás használati útmutatójához. Az útmutató lépésről lépésre elmagyarázza, hogyan kell összekapcsolni a fitneszalkalmazást a készülékkel, hogyan működik az alkalmazás, és milyen funkciókkal rendelkezik.

Kinomap

APP STORE ***GOOGLE PLAY*** ***TÁMOGATÁS***

KARBANTARTÁS

A készülék biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha azt helyesen szerelték be és megfelelően karbantartják. Az Ön felelőssége gondoskodni a készülék rendszeres szervizeléséről. A kopott vagy sérült alkatrészeket a használat folytatását megelőzően ki kell cserélni. Ez a berendezés kizárólag beltéri használatra és tárolásra

szolgál. A kültéri körülményeknek való hosszan tartó kitettség, illetve a hőmérséklet- és páratartalom-ingadozások súlyosan károsíthatják az elektromos alkatrészeket és a mozgó részeket. Tisztítás vagy bármilyen karbantartási művelet elvégzése előtt mindig húzza ki a tápkábelt a konnektorból.

Napi karbantartás

- Minden használat után törölje le a készüléket, hogy eltávolítsa az izzadságot és a nedvességet.
- Győződjön meg arról, hogy a berendezés por- és szennyeződésmentes.
- Kerülje az erős tisztítószerek használatát, és óvja a berendezést a túlzott nedvességtől.

Féléves karbantartás

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

TISZTÍTÁS

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

Általános takarítási ajánlások

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

FIGYELEM!

- ***A berendezést tiszta, száraz környezetben, közvetlen hőforrásoktól és vízforrásoktól távol tárolja.***
- ***A javításokat szakképzett szerelőnek kell elvégeznie, kivéve, ha a szállító vagy a gyártó másként rendelkezik.***
- ***További részletes információkért látogasson el a következő weboldalra: www.virtufit.com/faq***

HIBAELHÁRÍTÁS

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A kijelzőn nem jelenik meg semmilyen érték	Ellenőrizze, hogy az összes érzékelő- és konzolkábel szilárdan csatlakozik-e, és nincs-e megrongálódva.
	Ha a probléma továbbra is fennáll, óvatosan állítsa be az érzékelő helyzetét.
Nyikorgó hang	Győződjön meg arról, hogy az összes csavart és anyát megfelelően meghúzták.
	Szükség esetén kenje meg a mozgó alkatrészeket.
	Ellenőrizze az ülés alatt található kerekeket, hogy nincsenek-e kopva vagy elakadva.

KÉPZÉSI IRÁNYELVEK

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

Bemelegítés

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

Nyújtás

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

Levezetés

A megfelelő levezetés segít a szervezetnek biztonságosan visszatérni a nyugalmi állapotba, és elősegíti a regenerálódást. Edzés után fokozatosan csökkentsd az edzés intenzitását, hogy csökkenjen a pulzusod, és elkerüld a szédülést vagy az izomláz kialakulását.

TERMÉKADATOK

A konzol műszaki adatai

Funkció	Idő	00:00 – 99:59
	Távolság	0,00 – 99,9 km
	Kalória	0 – 9999 kcal
	SPM	0 - 999
	Szám	0 - 9999
	Tempó (/500 m)	0:00 - 99:59
	Watt	0 – 999
	Pulse	01–180 BPM
	Ellenállási szint	1 - 32
Üzemi hőmérséklet		0 °C –40 °C
Tárolási hőmérséklet		-10 °C –60 °C

virtufit

Műszaki adatok

Hossz	200 cm
Szélesség	51,8 cm
Magasság	76,5 cm
Súly	38 kg
A felhasználó maximális testsúlya	150 kg

GARANCIA

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

A jótállási igényeket nem fogadjuk el, ha a hiba az alábbiak bármelyike miatt keletkezett:
az alábbiak szerint:

- Az hivatalos márkakereskedője által nem elvégzett karbantartási és javítási munkák.
- Helytelen használat, gondatlanság és/vagy nem megfelelő karbantartás.
- A készülék karbantartásának elmulasztása a gyártó utasításainak megfelelően.

PÓTALKATRÉSZEK

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

- A termék modellszáma és sorozatszáma.
- A termék neve.
- A szükséges alkatrész(ek) cikkszáma és egyértelmű leírása (az alkatrészlistában felsoroltak szerint, valamint a kézikönyv szétszerelt ábráján láthatóak szerint).

A pontos adatok megadása segít nekünk abban, hogy kérését gyorsan és hatékonyan feldolgozzuk.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása

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

A termék ártalmatlanítása
A VirtuFit berendezéseket úgy tervezték, hogy hosszú távon is megbízhatóan működjenek. Amikor eljön az idő, hogy a terméket kivonja a forgalomból, kérjük, gondoskodjon arról, hogy az Európai WEEE-irányelvnek megfelelően kerüljön ártalmatlanításra. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőponthoz kell eljuttatnia a biztonságos és környezetkímélő újrahasznosítás érdekében.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- A rádióberendezésekről szóló irányelv (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

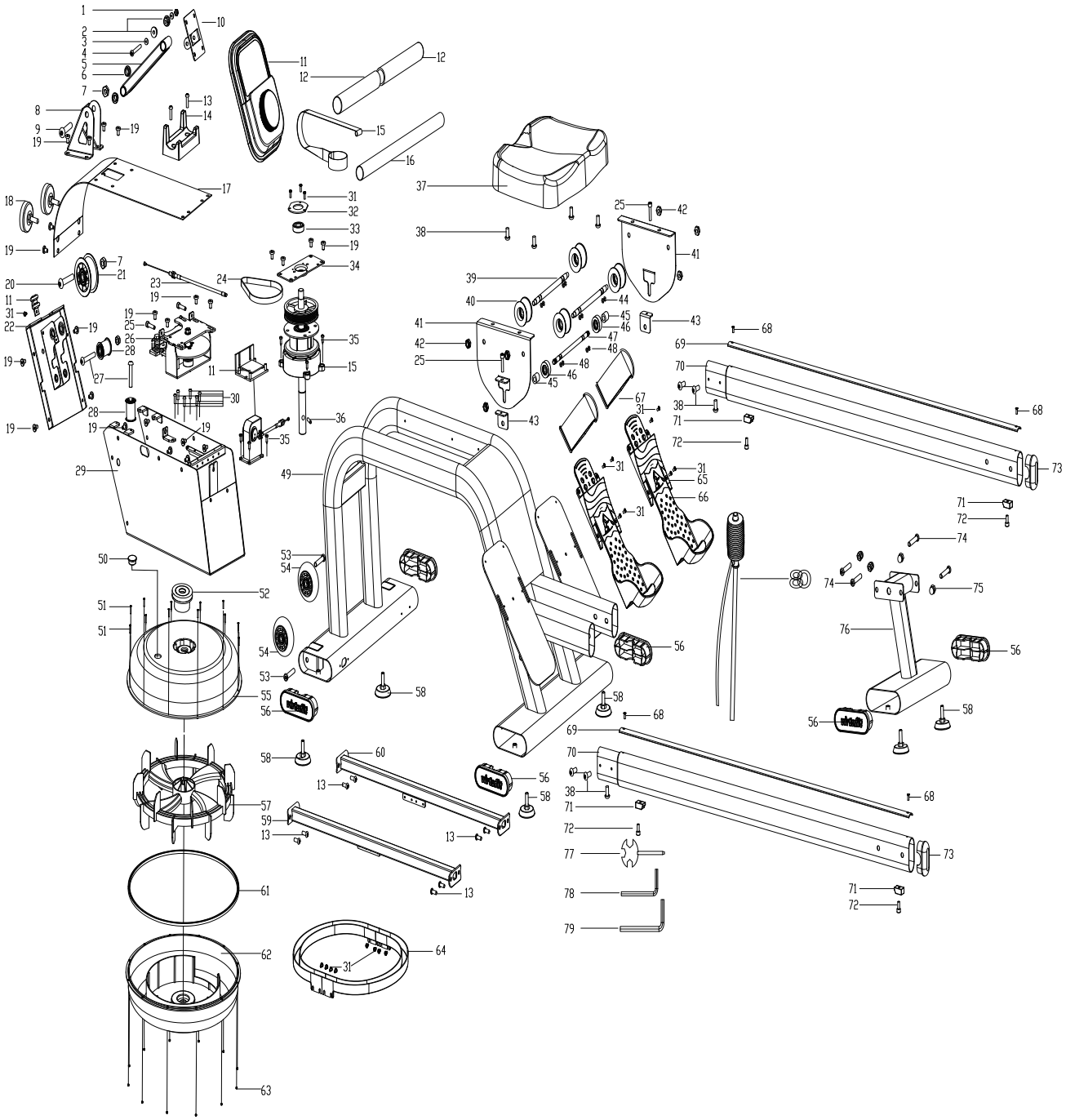
Ennek eredményeként a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

EXPLODED VIEW

virtufit



PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
1	VFSP002265	Nylon Nut	1
2	VFSP002266	Plastic Spacer 5	2
3	VFSP002267	Flat Washer	2
4	VFSP002268	Hexagon Socket Pan Head Screw	1
5	VFSP002269	Adjustment Tube for Display Assembly	1
6	VFSP002270	Powder Metallurgy Bushing	2
7	VFSP002271	Nylon Nut	2
8	VFSP002272	Display Base Bracket Assembly	1
9	VFSP002273	Hexagon Socket Pan Head Screw	1
10	VFSP002274	Display Fixing Plate	1
11	VFSP002275	Display Assembly	1
12	VFSP002276	Handle Grip	2
13	VFSP002277	Hexagon Socket Pan Head Screw	10
14	VFSP002278	Handlebar Mount Bracket	1
15	VFSP002279	Pull Backer Assembly	1
16	VFSP002280	Handlebar Tube	1
17	VFSP002281	Protective Cover	1
18	VFSP002282	Foot Pad	2
19	VFSP002283	Hexagon Socket Flat Head Screw	22
20	VFSP002284	Hexagon Socket Pan Head Screw	1
21	VFSP002285	Large Plastic Pulley	1
22	VFSP002286	Front Reinforcement Plate Assembly	1
23	VFSP002287	Motor Pull Wire	1
24	VFSP002288	Belt	1
25	VFSP002289	Hexagon Socket Cap Head Screw	4
26	VFSP002290	Magnetic Resistance Assembly	1
27	VFSP002291	Hexagon Socket Pan Head Screw	2
28	VFSP002292	Fine Webbing Pulley	2
29	VFSP002293	Water Tank Fixing Base Assembly	1
30	VFSP002294	Hexagon Socket Pan Head Screw	6
31	VFSP002295	Cross Pan Head Screw	16
32	VFSP002296	Bearing Limit Plate	1
33	VFSP002297	Deep Groove Ball Bearing	1
34	VFSP002298	Upper Bearing Housing	1
35	VFSP002299	Cross Pan Head Self-tapping Screw	12
36	VFSP002300	Fixing Pin	1
37	VFSP002301	Saddle	1
38	VFSP002302	Hexagon Socket Pan Head Screw	4

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
39	VFSP002303	Saddle Roller Shaft	2
40	VFSP002304	Curved Roller	4
41	VFSP002305	Saddle Support Plate	2
42	VFSP002306	Nylon Nut	7
43	VFSP002307	Tension Plate	2
44	VFSP002308	Circlip	8
45	VFSP002309	PVC Sleeve	2
46	VFSP002310	Small Roller	2
47	VFSP002311	Saddle Limit Roller Shaft	1
48	VFSP002312	Circlip	4
49	VFSP002313	Main Frame Welding Assembly	1
50	VFSP002314	Water Tank Plug	1
51	VFSP002315	Cross Pan Head Screw with Washer	12
52	VFSP002316	Seal Ring Assembly	1
53	VFSP002317	Hexagon Socket Flat Head Screw	3
54	VFSP002318	PU Roller	2
55	VFSP002319	Water Tank Upper Cover	1
56	VFSP002320	Oval Tube Plug	6
57	VFSP002321	Impeller	1
58	VFSP002322	Foot Pad	6
59	VFSP002323	Left Base Tube Welding Assembly	1
60	VFSP002324	Right Base Tube Welding Assembly	1
61	VFSP002325	Water Tank Seal Ring	1
62	VFSP002326	Water Tank Lower Cover	1
63	VFSP002327	Nylon Nut	12
64	VFSP002328	Lamp Shade	1
65	VFSP002329	Pedal Base Plate	2
66	VFSP002330	Adjustable Pedal	2
67	VFSP002331	50mm Wide Binding Strap	2
68	VFSP002332	Cross Recessed Countersunk Head Screw	4
69	VFSP002333	Curved Aluminum Edge Strip	2
70	VFSP002334	Rail Tube	2
71	VFSP002335	Saddle Stop Block	4
72	VFSP002336	Hexagon Socket Cap Head Screw	4
73	VFSP002337	Oval Tube Plug	2
74	VFSP002338	Hexagon Socket Flat Head Screw	4
75	VFSP002339	Cap Nut	4
76	VFSP002340	Rear Foot Tube Assembly	1

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
77	VFSP002341	Hex Wrench with Cross Plate	1
78	VFSP002342	Hex Key Wrench	1
79	VFSP002343	Hex Key Wrench	1
80	VFSP002344	Water Pump	1

virtufit

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.

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