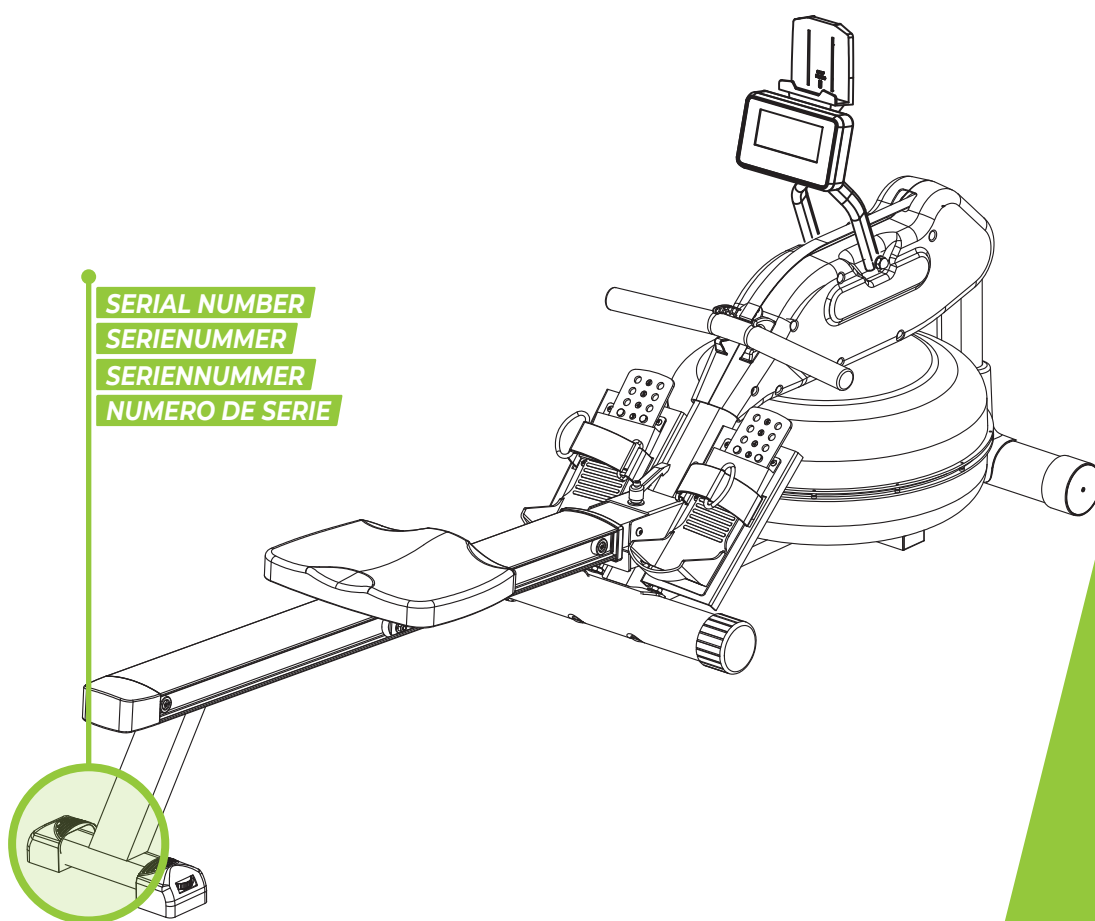


virtufit

Foldable Water Resistance ROW900

VFWROW900



USER MANUAL

HOW TO
RECYCLE



ASSEMBLY
VIDEO

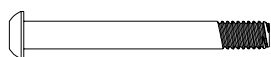


Instagram [@virtufit_fitness](#)

YouTube [VirtuFit](#)

Website [www.virtufit.com](#)

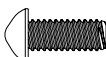
TOOLKIT



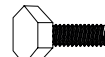
64 Bolt
(M8*1.25*135mm)



98 Bolt
(M5*12mm)



72 Bolt
(M6*1*15mm)



69 Bolt
(M8*1.25*20mm)



71 Bolt
(M6*20)



76 Washer
(Ø10)



78 Washer
(Ø8)



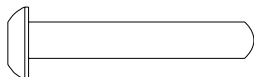
79 Washer
(Ø6)



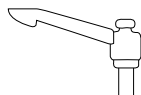
81 Lock Washer
(Ø8)



83 Acorn Nut
(M8)



28 Barrel Bolt
(M10*1.25*90mm)



46 Fixing Lever



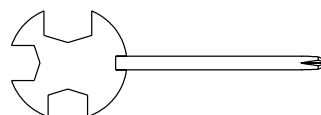
13 Stopper



102 Allen Wrench
(5mm)

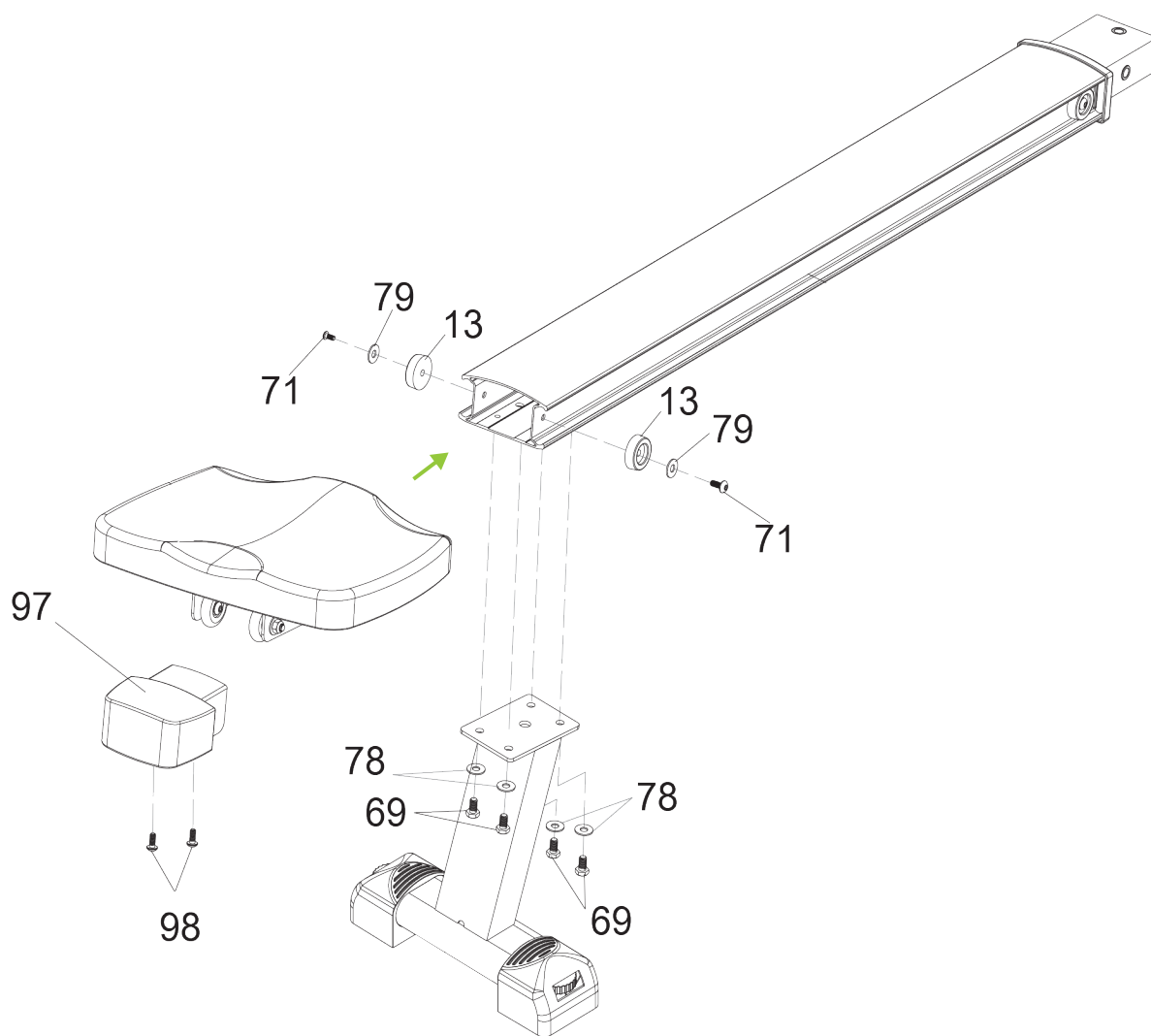


103 Allen Wrench
(6mm)



104 Combination Wrench

STEP 01



STEP 02

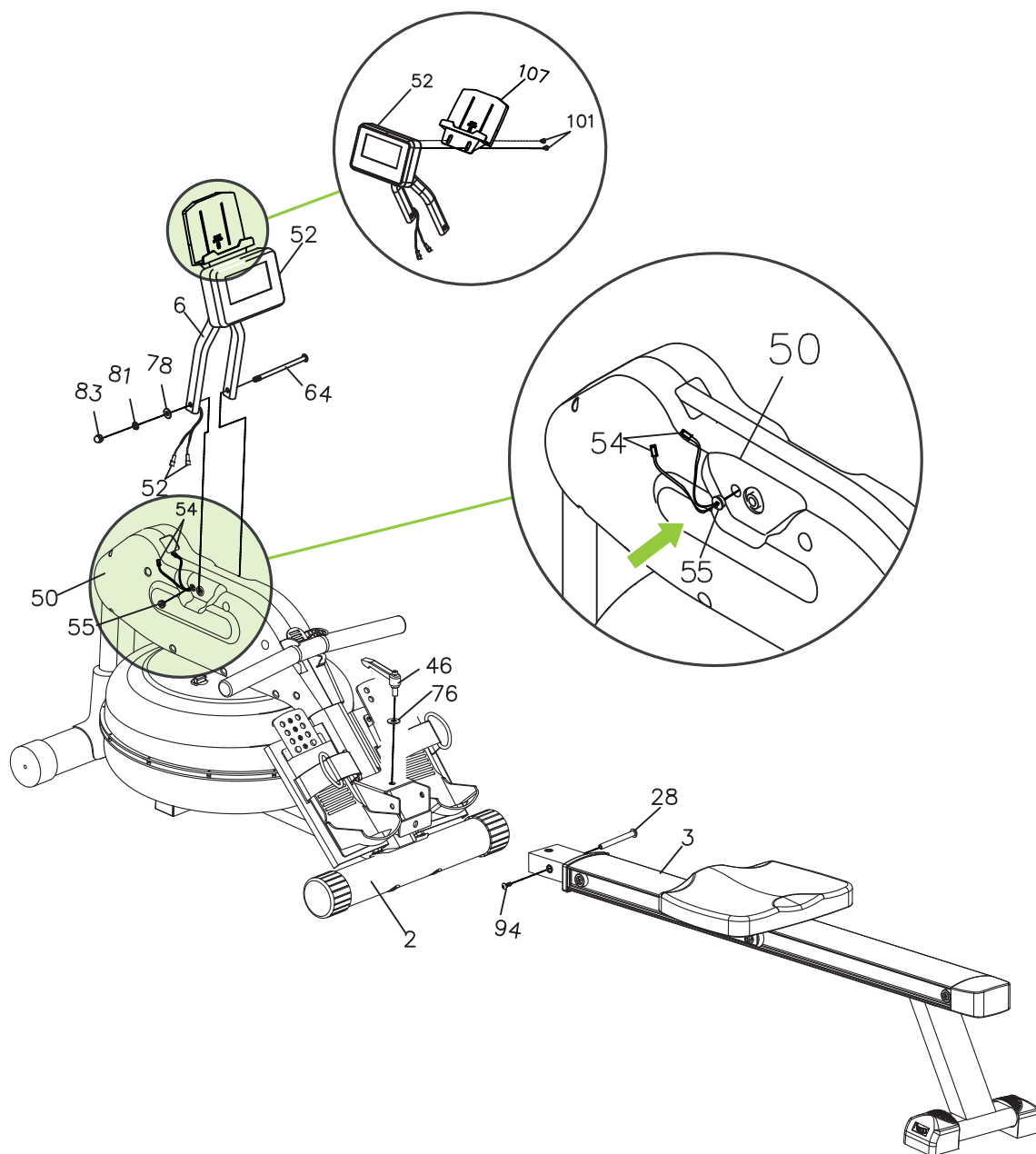


FIG. A

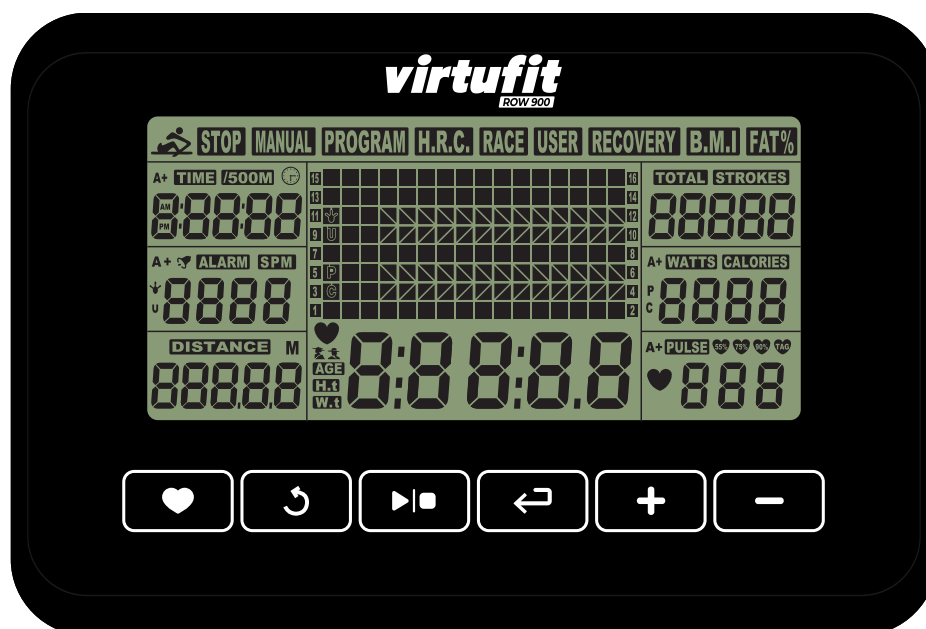


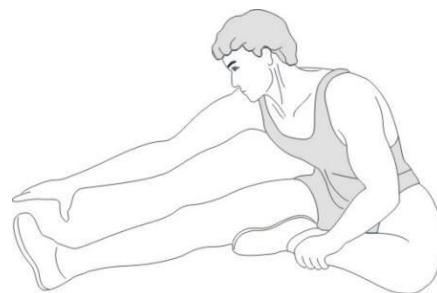
FIG. B



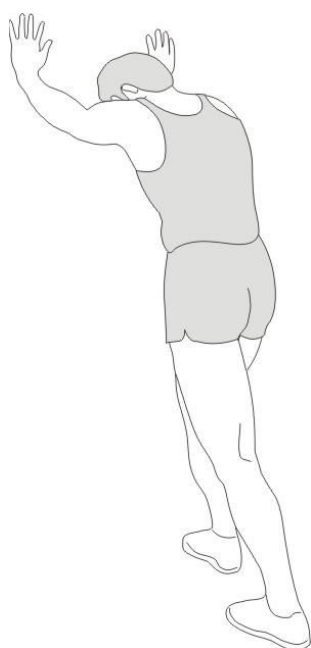
1



2



3



4



5

INHOUD

Veiligheidsinstructies	12
Garantie	12
Montage instructies	12
In- en uitklapinstructies	13
Waterlevel	13
Watertank vullen en legen	13
Trainen met hartslag	14
Trainen met fitness apps	14
Onderhoud	15
Console	16
Trainingsrichtlijnen	16

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING

Raadpleeg uw arts voordat u begint met trainen. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies alvorens het toestel gebruikt wordt. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door het gebruik van dit toestel. Lees deze handleiding zorgvuldig door, voordat u begint met monteren van het toestel en/of er gebruik van gaat maken.

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- Stel het toestel op en gebruik deze op een stevige, effen ondergrond.
- Draag altijd schone sportschoenen bij gebruik van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel, terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u evenwicht behoudt tijdens gebruik van het toestel.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Raadpleeg voorafgaand aan een training uw arts om de

trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt is voor uw leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met trainen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ander ongemak.

- Houd het toestel niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 155 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte vrij achter het toestel om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak om schade te voorkomen. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

GARANTIE

Aanspraak op garantie is uitgesloten indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:

- Onderhoudsmontage en reparatiewerkzaamheden die niet door een officiële dealer zijn uitgevoerd, mits anders door de leverancier aangegeven.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrekkig onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het toestel.

MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-02)

Missende onderdelen: Indien bepaalde onderdelen missen in de verpakking, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel

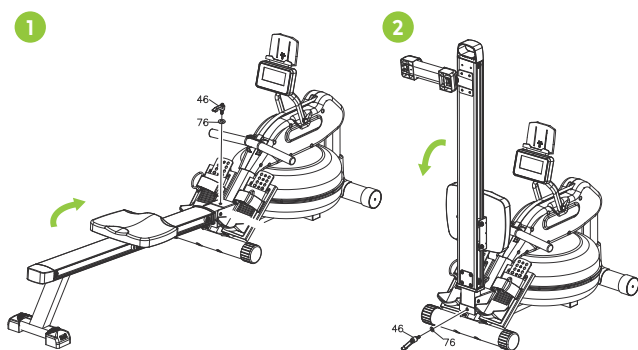
zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

Foutmelding: Let er op dat alle kabels voorzichtig worden bevestigd. De aluminium pootjes van het console zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Mocht het console een foutmelding geven na de montage van het toestel dan kan het zijn dat de aluminium pootjes van het console schuin staan. Buig de aluminium pootjes weer recht, dit laat de foutmelding mogelijk verdwijnen.

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbus sleutel goed in de bout zit voordat er kracht op de sleutel wordt gezet. Op deze manier wordt voorkomen dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

IN- EN UITKLAPINSTRUCTIES

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.



Inklappen (1)

- Draai de borgpen (46) los en verwijder samen met de ring (76) uit het hoofdframe.
- Klap de rails in (naar boven) en plaats de borgpen (46) en ring (76) terug, zodat de rails vastzit.

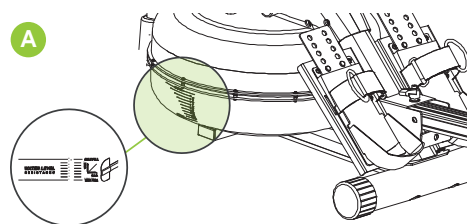
Uitklappen (2)

- Draai de borgpen (46) los en verwijder samen met de ring (76) uit het hoofdframe.
- Klap de rails uit (naar beneden) en plaats de borgpen (46) en ring (76) terug, zodat de rails vastzit.

LET OP! De zitting kan wegglijden.

WATERLEVEL

Het maximale waterlevel bevindt zich aan de zijkant van de tank (A). De weerstand wordt bepaald door de hoeveelheid water in de tank. Vul de watertank tot niveau 2 voor een lichte weerstand en tot niveau 6 voor een zware weerstand.

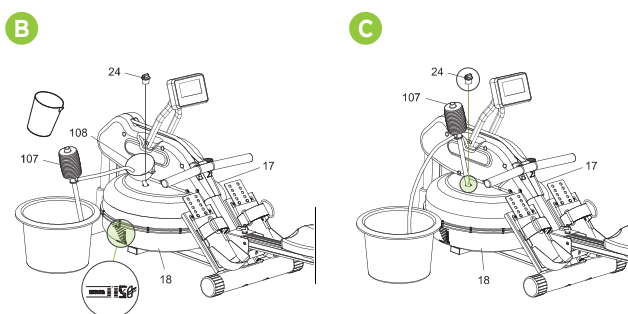


LET OP! Vul NIET boven het maximale niveau, dit kan de garantie ongeldig maken.

WATERTANK VULLEN EN LEGEN

LET OP!

- Vul de watertank 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 (B)

- Haal het sluitdopje (24) uit de opening van het bovenste waterreservoir (18). De watertank kan op twee manieren worden gevuld.
- **Handmatige waterpomp (107):** Steek het uiteinde van de slang van de handmatige waterpomp (107) in een met water gevulde emmer en steek het andere uiteinde van de slang door de opening in de watertank. Knijp in de handmatige waterpomp (107) om de watertank te vullen.

- **Trechter (108):** Steek de trechter door de opening in de watertank en giet een emmer, gieter of maatbeker gevuld met water via de trechter in de watertank.
- Bekijk aan de zijkant van de watertank wat het waterniveau in de watertank is.
- Plaats het sluitdopje (24) van het bovenste waterreservoir (18) weer terug in de opening, zodat deze goed wordt afgesloten.
- Ga op de zitting zitten en trek aan het handvat om er zeker van te zijn dat het watersysteem genoeg weerstand biedt en de beweeglijkheid van de zitting soepel en stabiel is.

LET OP!

- **Het waterlevel is aan de zijkant van de tank af te lezen (FIG. A). Maximaal vullen tot niveau 6. De garantie vervalt als de watertank boven niveau 6 wordt gevuld.**
- **De weerstand is afhankelijk van het waterlevel in de tank. Niveau 1 is de laagste weerstand en niveau 6 is de hoogste weerstand.**

Watertank legen (C)

- Haal het sluitdopje (24) uit de opening van het bovenste waterreservoir (18).
- Plaats een lege emmer naast de watertank en steek het uiteinde van de slang van de handmatige waterpomp (107) in de lege emmer. Steek het andere uiteinde van de slang door de opening in het bovenste waterreservoir (18). Knijp in de handmatige waterpomp (107) om de watertank leeg te pompen.
- Maak de watertank droog met een doek wanneer deze leeg is.
- Plaats het sluitdopje (24) van het bovenste waterreservoir (18) weer terug in de opening, zodat deze goed wordt afgesloten.

TRAINEN MET HARTSLAG

Draadloze hartslagmeter (5 kHz)

Dit VirtuFit fitness toestel is voorzien van een draadloze hartslagontvanger. Voor de hartslagmeting met een draadloze hartslagmeter gebruikt u een hartslagmeter welke werkt op een 5 kHz frequentie. Bij een Draadloze hartslagmeter is het belangrijk dat de elektroden licht vochtig zijn en de hartslagmeter goed aansluit op uw lichaam. Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw hartslagmeter voor de juiste instructies. Onjuist gebruik van de hartslagmeter kan zorgen voor een afwijkende meting.

LET OP! Een draadloze hartslagmeter wordt niet standaard

meegeleverd. Contacteer uw dealer voor de aanschaf van een draadloze hartslagmeter.

! WAARSCHUWING!

- **Indien u een pacemaker heeft raden wij aan uw huisarts te raadplegen voordat u een draadloze hartslagmeter gebruikt**
- **In ruimte met meerdere hartslagmeter raden wij aan voldoende afstand te houden om storing tussen verschillende apparaten te voorkomen.**
- **Probeer de draadloze hartslagmeter altijd binnen een bereik van 1 meter vanaf het console te houden voor een optimaal ontvangst.**
- **Draag een draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder de kleding.**

TRAINEN MET FITNESS APPS

VirtuFit verleent geen service voor fitness-apps van derde partijen zoals Kinomap, iConsole, FitShow etc.. Mocht u problemen ondervinden met een fitness-app van een derde partij, neem dan contact met de desbetreffende app-ontwikkelaar.

Instructie

- Om de QR-code te scannen met een Android of IOS telefoon of tablet is een QR-code scanner nodig. De app om QR-codes te scannen kan in de App Store of Google Play Store worden gedownload.
- Scan één van de QR-codes hieronder om direct naar de pagina in de App Store of Google Play Store te gaan waar de fitnessapp gedownload kan worden.
- Scan de QR-code aan de rechterkant om naar de handleiding van de fitnessapp te gaan. In de handleiding staat stap voor stap beschreven hoe de fitnessapp verbonden dient te worden met het toestel, hoe de fitnessapp werkt en welke mogelijkheden er zijn.

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



HANDLEIDING

ONDERHOUD

Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als het toestel goed wordt gemonteerd en onderhouden. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat het toestel regelmatig wordt onderhouden. Onderdelen die al zijn gebruikt en/of beschadigd, moeten worden vervangen voordat het toestel verder gebruikt wordt. Het toestel mag alleen binnen worden gebruikt en opgeborgen. Langdurige blootstelling aan verwerking en veranderingen in temperatuur/vochtigheid kunnen een ernstige impact hebben op de elektrische componenten en bewegende delen van het toestel.

Dagelijks onderhoud

- Reinig en verwijder zweet en vocht na elk gebruik.
- Controleer of het toestel vrij is van stof en vuil. Controleer hierbij ook de rail en de wielen onder de zitting
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen en zorg dat het toestel vochtvrij blijft.

Halfjaarlijks onderhoud

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van het toestel. Draai bouten en moeren vast indien nodig en zoals vereist.
- Controleer de mobiliteit van bewegende onderdelen en componenten van het toestel.
- Om de kwaliteit van de werking van de watertank te kunnen garanderen moet het water regelmatig worden verversd. Dit kan door het oude water eruit te halen en nieuw water toe te voegen of een waterzuiveringstablet aan de watertank toe te voegen. Er is een waterzuiveringstablet bijgeleverd bij de roeitrainer. Doe dit elke 6 maanden. Wanneer het water troebel blijft na het toevoegen van de tablet, dan moet het water vervangen worden. Gebruik geen bleek of andere schoonmaakmiddelen. Het gebruik van deze middelen kan het product beschadigen en zorgt ervoor dat de garantie vervalt.

LET OP!

- ***Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker/eigenaar om ervoor te zorgen dat periodiek onderhoud wordt uitgevoerd.***
- ***Elke reparatie moet door een professionele technicus worden uitgevoerd, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.***

Schoonmaak

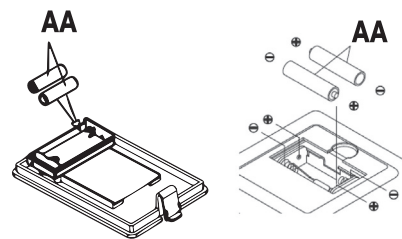
Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van het toestel verlengen. Houd het toestel schoon door regelmatig af te stoffen. Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van uw toestel en voorkomt letsel! Kijk voor meer informatie op <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

LET OP! Draag schone schoenen zodat de kans op vervuiling van het toestel vermindert.

Batterij

AA BATTERIJEN

Het scherm maakt gebruik van AA batterijen, deze zijn te vervangen aan de achterkant van het scherm. De batterijen moeten juist geplaatst zijn.



Als het scherm onleesbaar is of alleen delen van het beeld werken moeten de volgende stappen worden gevolgd:

- Haal de batterijen eruit en wacht 15 seconden.
- Plaats de batterijen weer op correcte wijze terug.

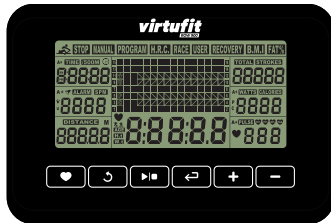
Advies batterijgebruik

- Haal de batterijen uit het scherm als ze leeg zijn of wanneer het apparaat voor langere tijd niet gebruikt wordt.
- Laad de batterijen niet op, haal ze niet uit elkaar en gooi ze niet in het vuur.
- Let bij het plaatsen van de batterijen goed op de + en -. Wanneer de batterijen worden vervangen wordt het aangeraden om alle batterijen te vervangen, mix geen oude en nieuw batterijen.
- Het wordt aangeraden om alkaline batterijen te gebruiken, deze hebben een langere levensduur dan normale batterijen.
- Het vervangen van de batterijen is nodig wanneer het scherm minder helderheid verliest of wanneer het helemaal niks meer weergeeft.

Vervangen van batterijen

- Bij een onjuiste weergave op het scherm wordt het aangeraden om de batterijen te vervangen.
- Gebruik 2 stuks AA batterijen als stroomvoorziening.

CONSOLE (FIG. A)



- **▶|■ START/STOP** Om de training te starten of stoppen.
- **↵ ENTER** Om de selectie te bevestigen. Druk tijdens de training op ↵ om de gegevens één voor één weer te geven.
- **+|-** Scroll door programma's of verhoog/verlaag waardes.
- **↺ RESET** Druk op ↺ om naar het hoofdmenu te gaan. Houd ↺ 3 seconden ingedrukt om alle instellingen te resetten.
- **♥ RECOVERY** Druk direct na de training op ♥ om de training te analyseren.

LET OP!

- *Wanneer er langer dan 4 minuten geen beweging is dan zal het console automatisch afsluiten.*
- *Houd het console uit de buurt van direct zonlicht.*
- *Droog het oppervlak van het console als deze is bedekt met zweetdruppels.*
- *Leun niet op het console.*
- *Raak het display alleen aan met de vingertoppen. Zorg ervoor dat nagels of andere scherpe voorwerpen het display niet raken.*

Functies

- **TIME** Stel de trainingstijd in met de toetsen +|- (1 t/m 99 minuten).
- **TIME/500M** De gemiddelde tijd van 500m wordt weergegeven.
- **SPM** Slagen per minuut.
- **DISTANCE** Stel de trainingsafstand in met de toetsen +|- (10 t/m 99900 meter).
- **STROKES** Stel het aantal slagen in met de toetsen +|- (10 t/m 9990 slagen).
- **TOTAL STROKES** Totaal aantal slagen van de training.
- **CALORIES** Stel het aantal calorieën in met de toetsen +|- (10 t/m 9990 kcal).
- **PULSE** Stel de doelwaarde in met de toetsen +|- (30 t/m 240). Het console geeft de hartslag van de gebruiker tijdens de training weer. De hartslagfunctie wordt alleen gebruikt door middel van een optionele borstband
- **CALENDAR** Het console geeft jaar/maand/dag weer wanneer het console in slaapstand staat.

- **TEMPERATURE** Het console geeft de huidige kamertemperatuur weer wanneer het console in slaapstand staat.
- **CLOCK** Het console geeft de huidige tijd weer wanneer het console in slaapstand staat.

INSCHAKELEN

Plaats twee AA batterijen en het console begint 2 seconden te piepen (A). De klok en kalender mode wordt weergegeven (B).

Instellen

De tijd onder het klokje knippert

Druk op + om de tijd in te stellen en druk op ↵ om te bevestigen.

Datum instellen

Stel de datum in door op +|- te drukken. Druk op ↵ om te bevestigen.

Alarm instellen (knippert)

- Druk op + om het alarm in te stellen en druk op ↵ om te bevestigen of over te slaan.
- Het console gaat automatisch naar het SPORT scherm (C).

TRAININGSRICHTLIJNEN (FIG. B, 1-5)

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 houdt 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 worden vastgehouden. Voorbeelden van stretchoefeningen zijn:

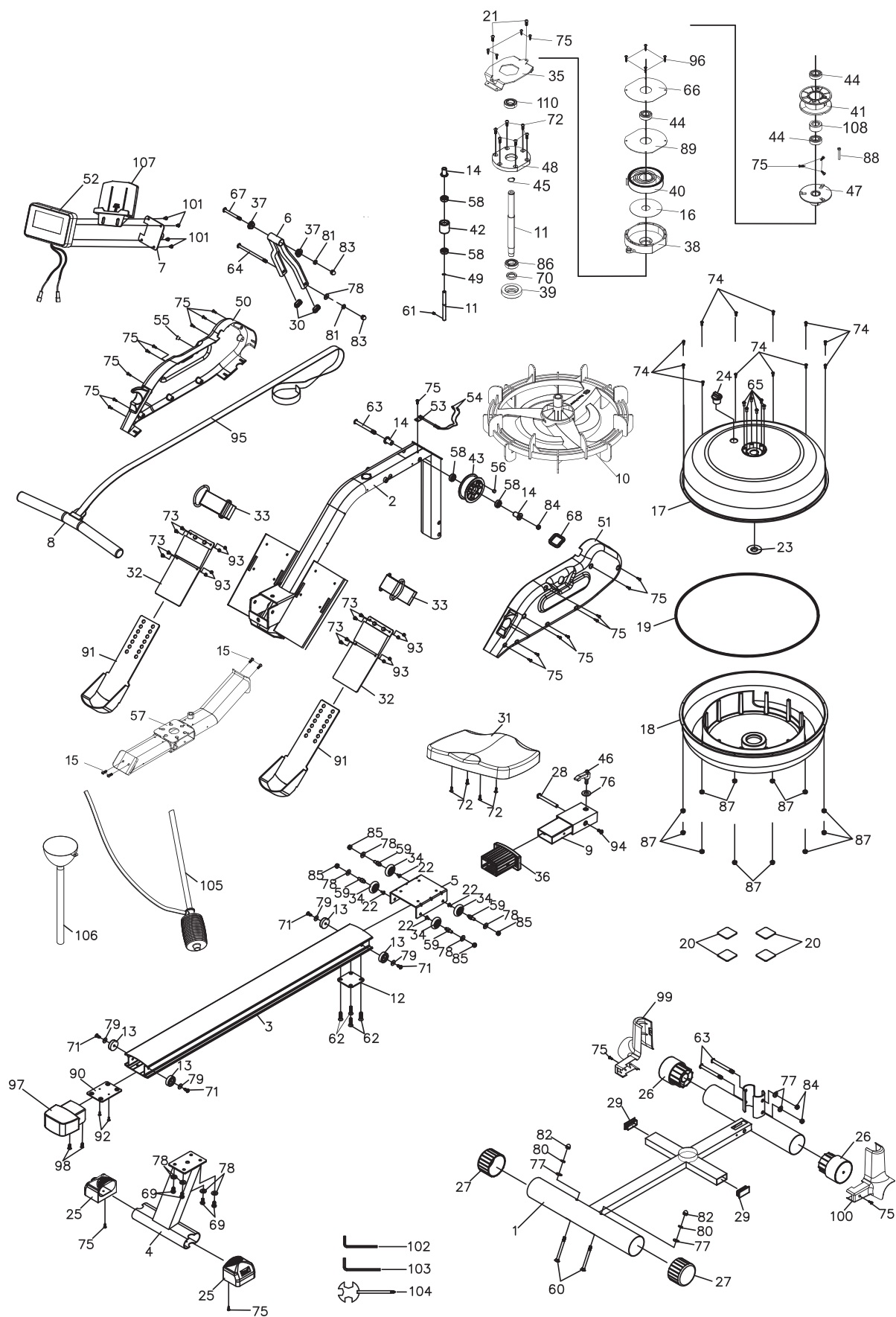
- Toe touch (Fig. B-1)
- Inner thigh stretch (Fig. B-2)
- Hamstring stretch (Fig. B-3)
- Achilles stretch (Fig. B-4)
- Side stretch (Fig. B-5)

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.

EXPLODED DRAWING

virtufit



PARTS LIST

virtufit

#	DESCRIPTION	QTY.
1	Base frame	1
2	Main frame	1
3	Rail	1
4	Rear stand	1
5	Seat carriage	1
6	Meter post	1
7	Support plate	1
8	Handlebar	1
9	Rail connector	1
10A	Impeller	1
11A	Impeller shaft	1
12	Rail support	1
13	Stopper	4
14	Strap pulley bushing	3
15A	Bolt (M8*15)	4
16A	Small insulation board	1
17	Upper tank	1
18	Lower tank	1
19	Rubber ring seal	1
20	Lower pad	4
21A	Screw (M5*10)	2
22	Bolt(M5*8)	4
23	Impeller shaf seal	1
24	Fill plug	1
25	Adjustable end cap	2
26	Wheel end cap	2
27	Round end cap	2
28	Barrel Bolt (M10*90)	1
29	Rectangular plug	2
30	Oval plug	2
31	Seat	1
32	Pedal support	2
33	Pedal strap	2
34	Roller	4
35A	Volute spring fix plate	1
36	Front end cap	1
37	Plastic bushing	2
38A	Volute spring bracket	1

#	DESCRIPTION	QTY.
39A	Bearing bracket ø58*ø26*17	1
40A	Volute spring	1
41A	Mesh belt wheel	1
42	Idle roller	1
43	Strap pulley	1
44A	Bearing 6003ZZ	3
45A	C-clip(ø17)	1
46	Fixing lever	1
47A	Volute spring axle	1
48A	Bearing bracket 110*98*6	1
49	E-ring	1
50	Left cover	1
51	Right cover	1
52	Meter	1
53	Sensor holder	1
54	Sensor wire	2
55	Grommet	1
56	Magnet	2
57A	Fixed pipe for upper water tank	1
58	Bearing	4
59	Roller shaft	4
60	Carriage bolt (M10*85)	2
61	Set screw (M5*8)	1
62	Bolt (M8*30)	4
63	Bolt (M10*95)	3
64	Bolt (M8*135)	1
65	screw (ST5.5*16)	6
66A	Volute spring connecting piece	1
67	Bolt (M8*65)	1
68	Rubber Ring	1
69	Bolt (M8*20)	4
70A	Rubber Ring OD28*ID19*6mm	1
71	Bolt (M6*20)	4
72	Bolt (M6*15)	4
73	Bolt (M5*12)	8
74A	Stainless screw (M4*22)	12
75	Screw (M4*16)	28
76	Washer (Ø10)	1

PARTS LIST

virtufit

#	DESCRIPTION	QTY.
77	Arc washer (Ø10)	4
78	Washer (Ø8)	9
79	Washer (Ø6)	4
80	Lock washer (Ø10)	2
81	Lock washer (Ø8)	1
82	Acorn nut (M10)	2
83	Acorn nut (M8)	2
84	Nylock nut (M10)	3
85	Nylock nut (M8)	4
86A	Bearing 6904ZZ	2
87A	Stainless flange nut (M4)	12
88A	Screw M5*35	1
89A	Large insulation board	1
90	Plate	1
91	Pedal cap	2
92	Bolt (M4*12)	2
93	Nylock nut (M5)	8
95	Strap	1
96A	Screw (ST4*19)	4
97	Rear end cap	1
98	Bolt (M5*12)	2
99	Left front cover	1
100	Right front cover	1
101	Screw (M5*12)	4
102	Allen wrench (5mm)	1
103	Allen wrench (6mm)	1
104	Combination wrench	1
105	Syphon pump	1
106	Funnel	1
107	Tablet Holder	1
108	One-way bearing HF1716	1

virtufit

VIRTUFIT

Twekkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
The Netherlands
info@virtufit.nl

VIRTUFIT SERVICE

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

