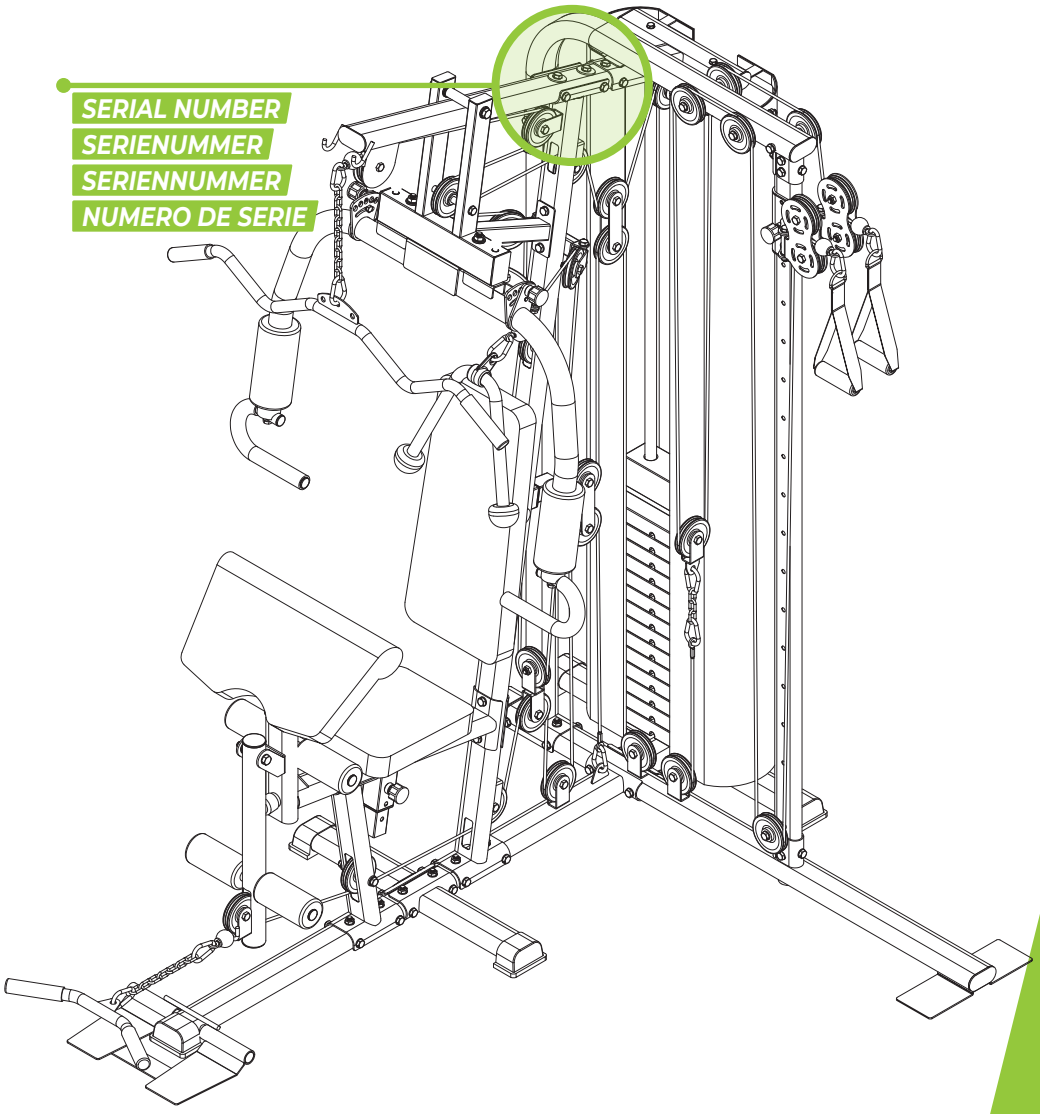
virtufit

KH200

VF02139



USER MANUAL

ASSEMBLY VIDEO

@virtufit_fitness

VirtuFit

www.virtufit.com

virtufit

INDEX

English 27

Nederlands 30

Deutsch 33

Français 36

Italiano 39

Español 42

Polski 45

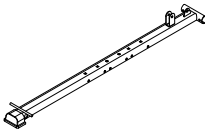
Czech 48

Română 51

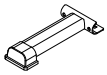
Magyar 54

virtufit

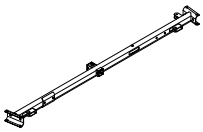
TOOLKIT



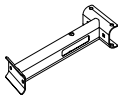
A1 *Straight bottom tube (1x)*
VFSP001088



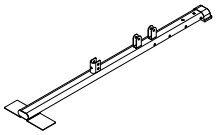
A2 *Short bottom pipe (2x)*
VFSP001089



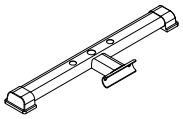
A3 *Central pillar (1x)*
VFSP001090



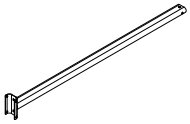
A4 *Seat cushion support tube (1x)*
VFSP001091



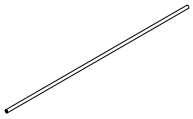
A5 *Rear horizontal bottom pipe (1x)*
VFSP001092



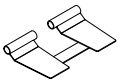
A6 *T-shaped rear bottom tube (1x)*
VFSP001093



A7 *Side pillar (1x)*
VFSP001094

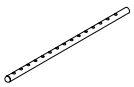


A8 *Guiding rod (2x)*
VFSP001095



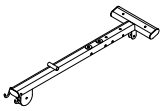
A9 *Footboard (1x)*
VFSP001096

A10 *Rubber tube (3x)*
VFSP001097



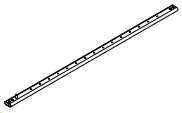
A11 *Select rod (1x)*
VFSP001098

A12 *Lower protective cover bracket (1x)*
VFSP001099



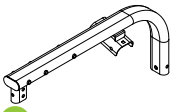
A13 *Upper beam (1x)*
VFSP001100

A14 *Upper protective cover bracket (1x)*
VFSP001101

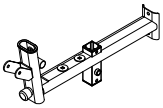


A15 *Adjust the side pillar (1x)*
VFSP001102

A16 *Sliding sleeve (1x)*
VFSP001103

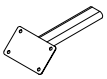


A17 *Lateral beam (1x)*
VFSP001104

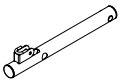


A18 *Seat cushion tube (1x)*
VFSP001105

A19 *Seat cushion adjustment frame (1x)*
VFSP001106



A20 *Elbow pad adjustment tube (1x)*
VFSP001107

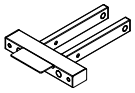


A21 *Front kick tube (1x)*
VFSP001108

A22 *Small support tube (1x)*
VFSP001109

A23 *Middle column pulley bracket (1x)*
VFSP001110

A24 *Backrest cushion frame (1x)*
VFSP001111

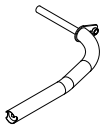


A25 *Butterfly arm bracket (1x)*
VFSP001112

A26 *Butterfly arm adjustment bracket (1x)*
Right - VFSP001113

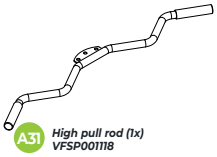
A27 *Butterfly arm adjustment bracket (1x)*
Left - VFSP001114

A28 *Right butterfly arm (1x)*
VFSP001115



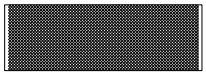
A29 *Left butterfly arm (1x)*
VFSP001116

A30 *U-shaped handle (2x)*
VFSP001117



A31 *High pull rod (1x)*
VFSP001118

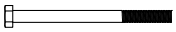
A32 *Low pull rod (1x)*
VFSP001119



A33 *Protective cover (2x)*
VFSP001120

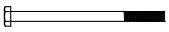
virtufit

TOOLKIT

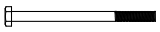


B1 Bolt M12X155L (1x)
VFSP001121

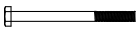
B2 Bolt M12X80L (3x)
VFSP001122



B3 Bolt M10X150L (1x)
VFSP001123



B4 Bolt M10X140L (1x)
VFSP001124



B5 Bolt M10X120L (2x)
VFSP001125

B6 Bolt M10X100L (17x)
VFSP001126

B7 Bolt M10X80L (1x)
VFSP001127

B8 Bolt M10X60L (15x)
VFSP001128

B9 M10X60L carriage bolt (8x)
VFSP001129

B10 Bolt M10X50L (6x)
VFSP001130

B11 Bolt M10X40L (22x)
VFSP001131

B12 Bolt M8X20L (2x)
VFSP001132

B13 Bolt M8X20LL (6x)
VFSP001133

B14 Bolt M8X15L (8x)
VFSP001134

B15 Nut M12 (6x)
VFSP001135

B16 Washer Ø12 (10x)
VFSP001136

B17 Nut M10 (75x)
VFSP001137

B18 Washer Ø10 (100x)
VFSP001138

B19 Nut M8 (2x)
VFSP001139

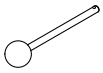
B20 Washer Ø8 (14x)
VFSP001140

B21 Ø10 enlarged washer (1x)
VFSP001141

B22 Spring knob (6x)
VFSP001142

B23 Bolt M10X90L (4x)
VFSP001143

C1 foot pad (4x)
VFSP001144



C2 Ø10×150 round ball pin (1x)
VFSP001145

C3 Positioning part (1x)
VFSP001146

C4 Double pulley bracket (2x)
VFSP001147

C5 Small arc-shaped reinforcement (2x)
VFSP001148

C6 Small bearings (4x)
VFSP001149

C7 Medium sized bearings (8x)
VFSP001150

C8 Large bearings (4x)
VFSP001151

C9 Large arc-shaped connecting piece (2x)
VFSP001152

C10 Seat cushion connecting (2x)
VFSP001153

C11 shaft sleeve pulley bracket (2x)
VFSP001154

C12 Ø10×100 round ball pin (2x)
VFSP001155

C13 T-shaped pulley positioning sleeve
VFSP001156

C14 Pulley connecting piece (4x)
VFSP001157

C15 Single pulley bracket (1x)
VFSP001158

C16 Gourd shaped hook (11x)
VFSP001159

C17 Adjust the chain (4x)
VFSP001160

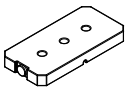
C18 Docking pulley bracket (1x)
VFSP001161

TOOLKIT

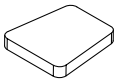
D1 *Positioning sleeve (1x)*
VFSP001162

D2 *Buffer pad (2x)*
VFSP001163

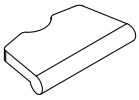
D3 *Small counterweight block (1x)*
VFSP001164



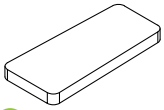
D4 *Large counterweight block (14x)*
VFSP001165



D5 *Seat cushion (1x)*
VFSP001166



D6 *Elbow pad (1x)*
VFSP001167



D7 *Backrest cushion (1x)*
VFSP001168

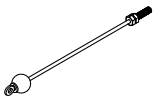
D8 *Small rubber sponge (4x)*
VFSP001169

D9 *Big rubber sponge (2x)*
VFSP001170

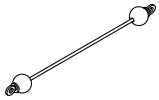
D10 *shaft sleeve (4x)*
VFSP001171

D11 *Rough pull rope (1x)*
VFSP001172

D12 *handle (2x)*
VFSP001173



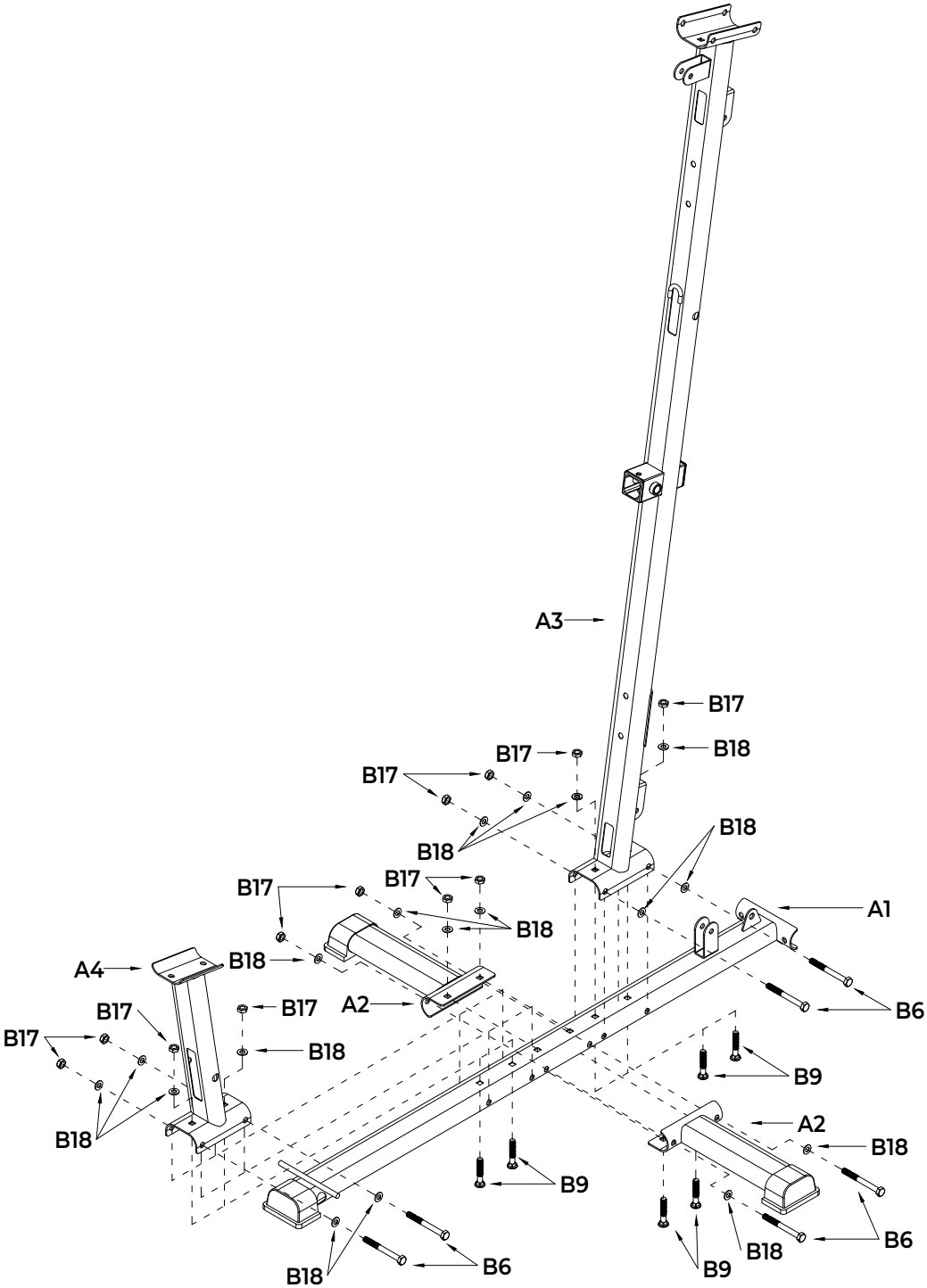
D13 *No.1 steel wire rope (Length: 3110MM) (1x)*
VFSP001174



D14 *No.2 steel wire rope (Length: 6970MM) (1x)*
VFSP001175

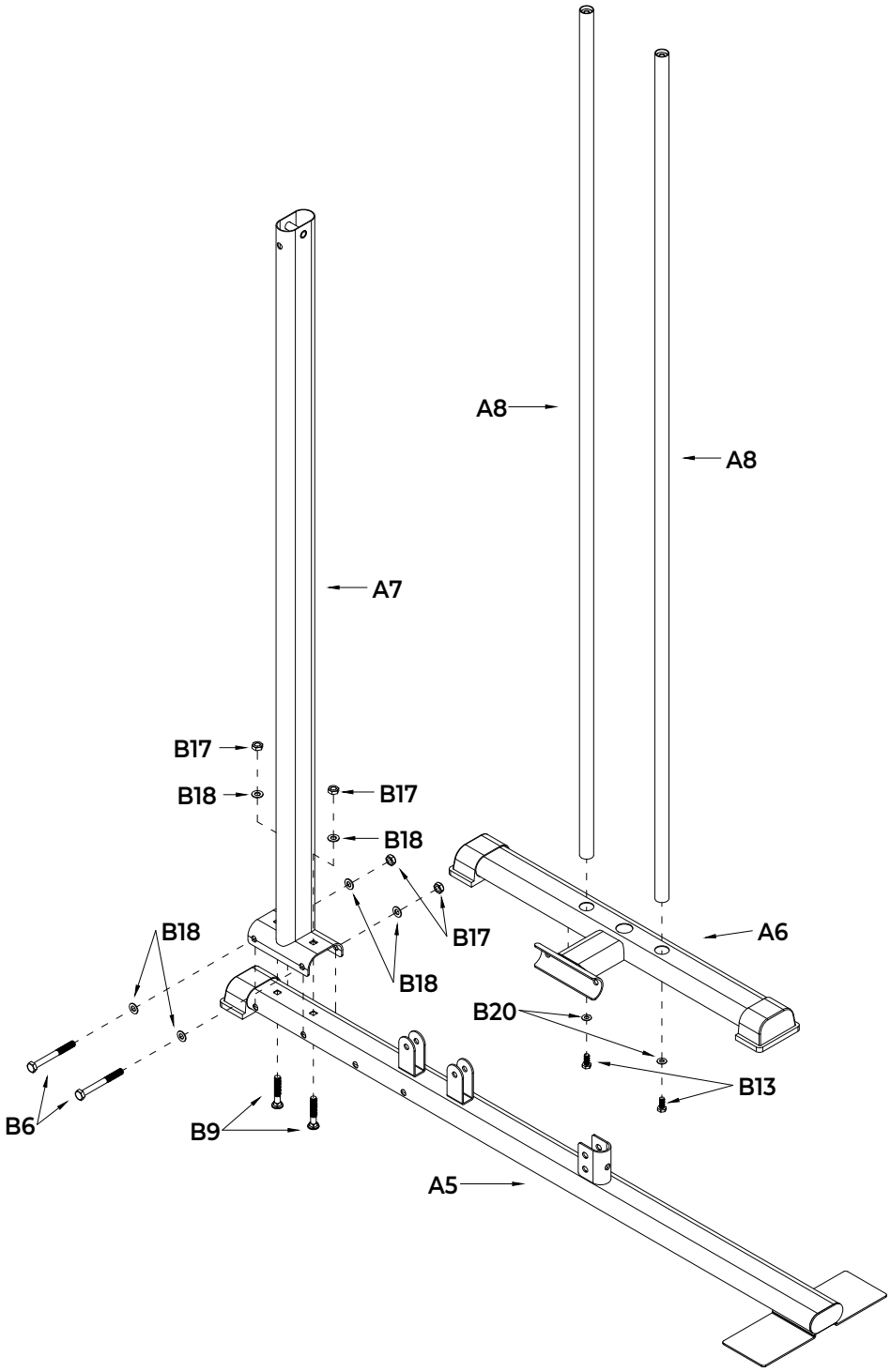
virtufit

STEP 1



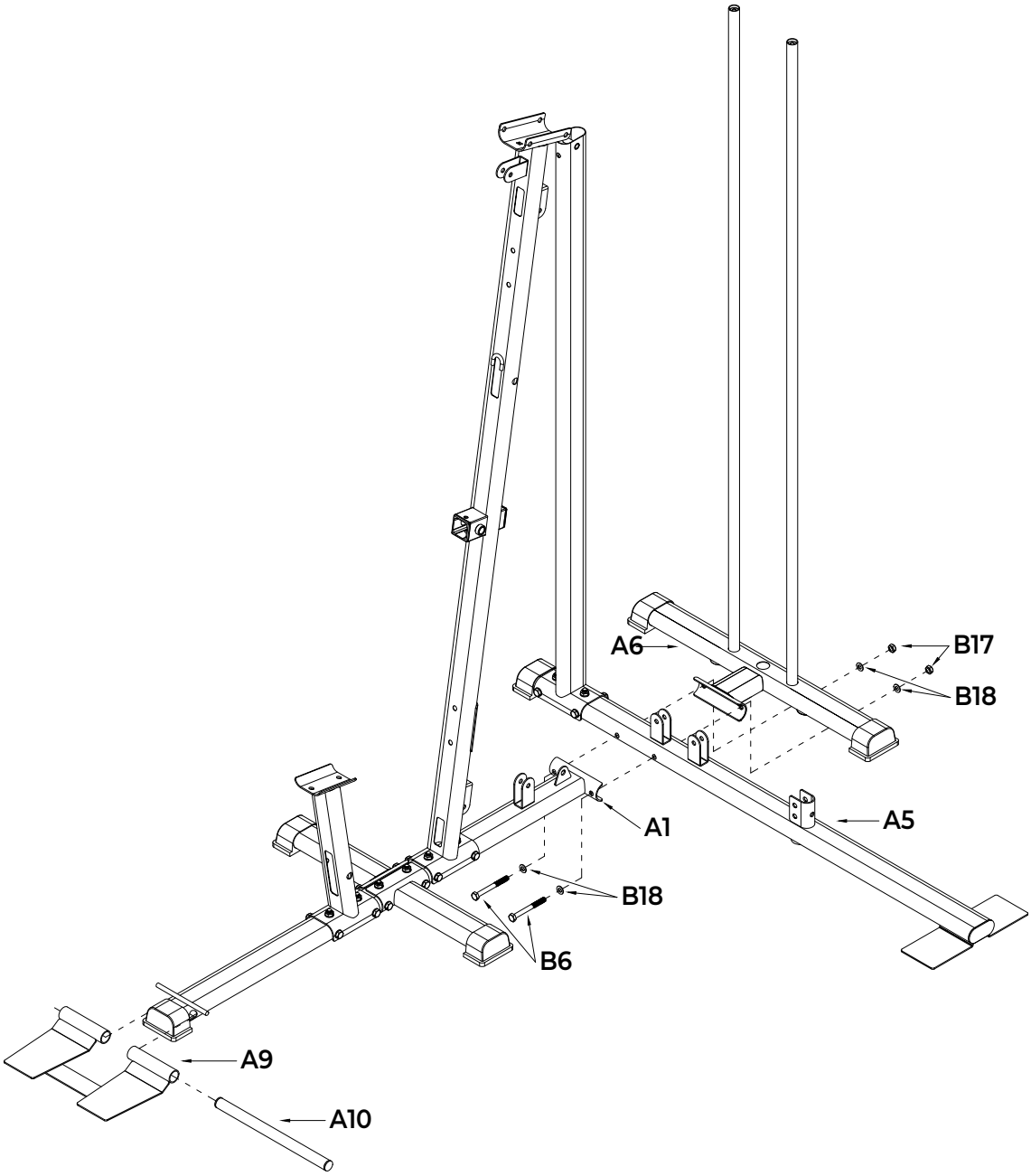
virtufit

STEP 2

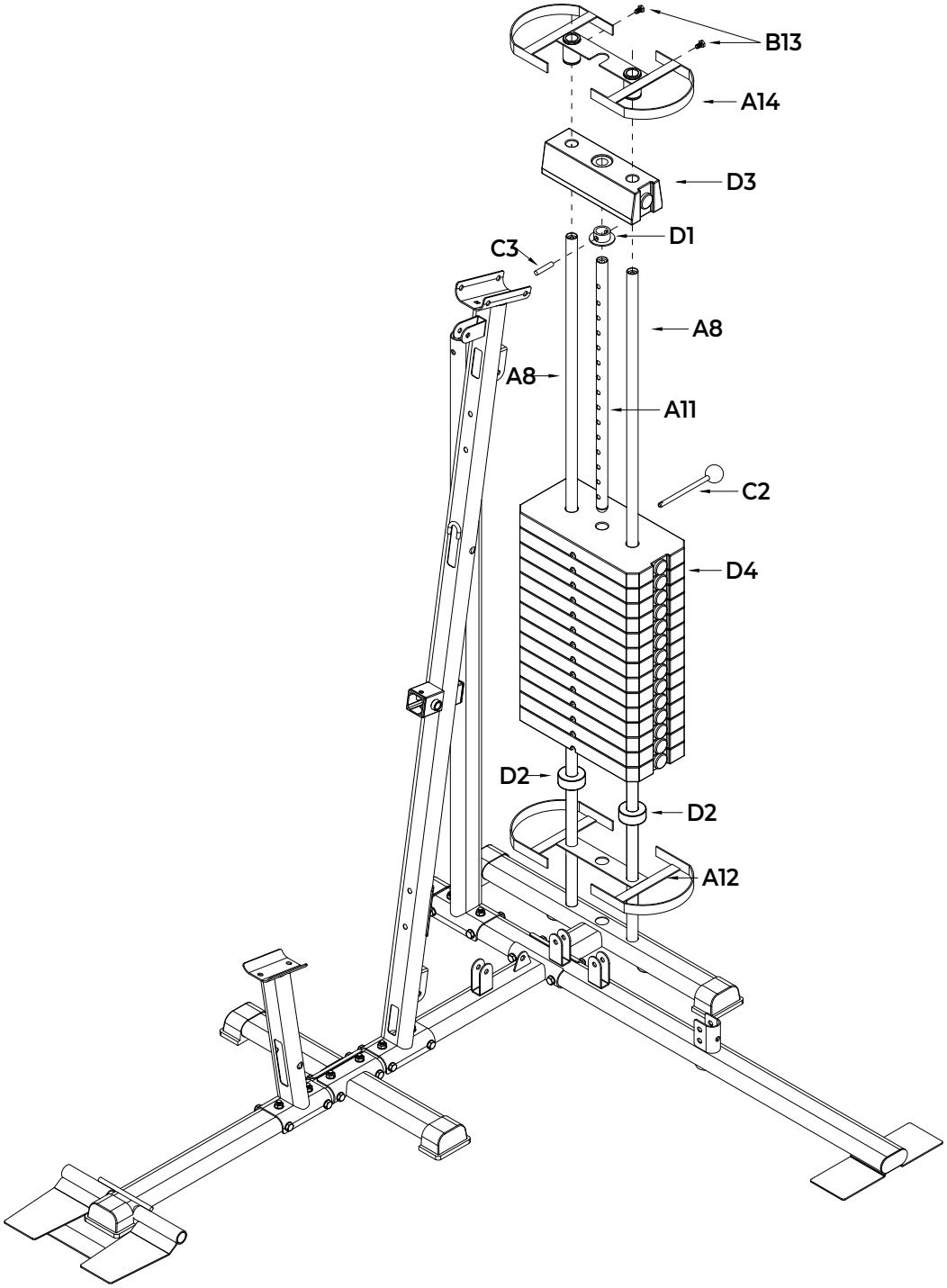


virtufit

STEP 3

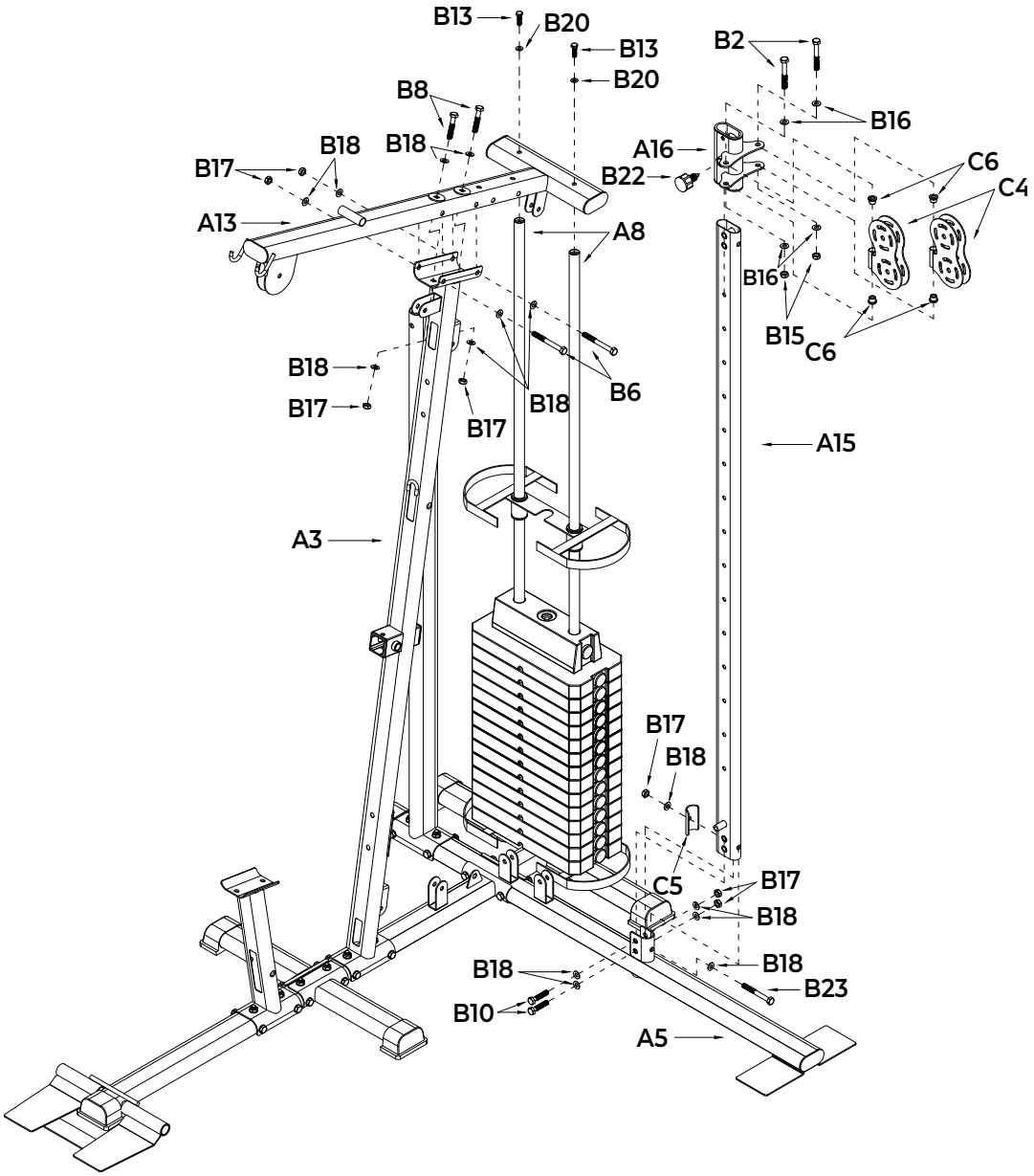


STEP 4



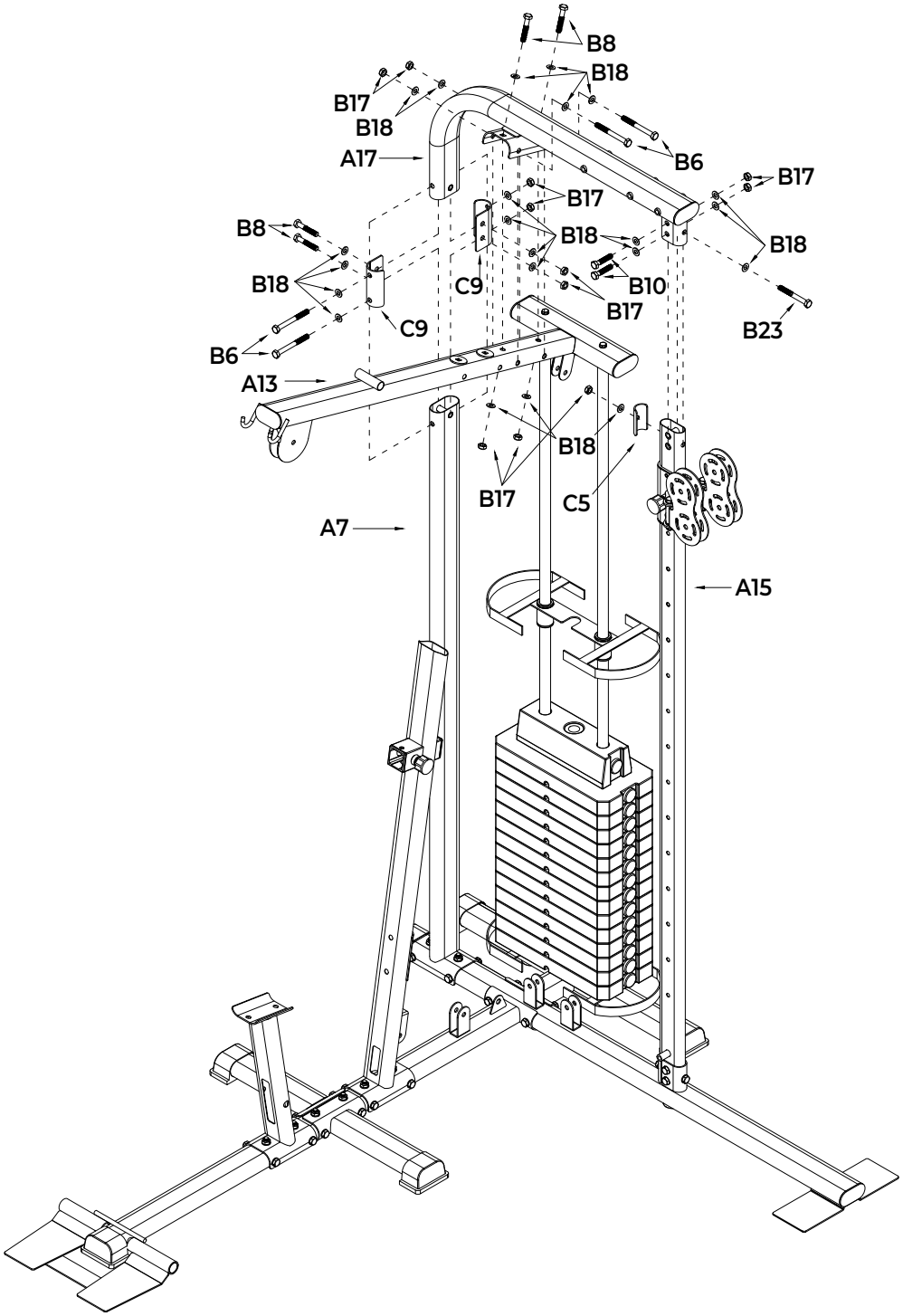
virtufit

STEP 5



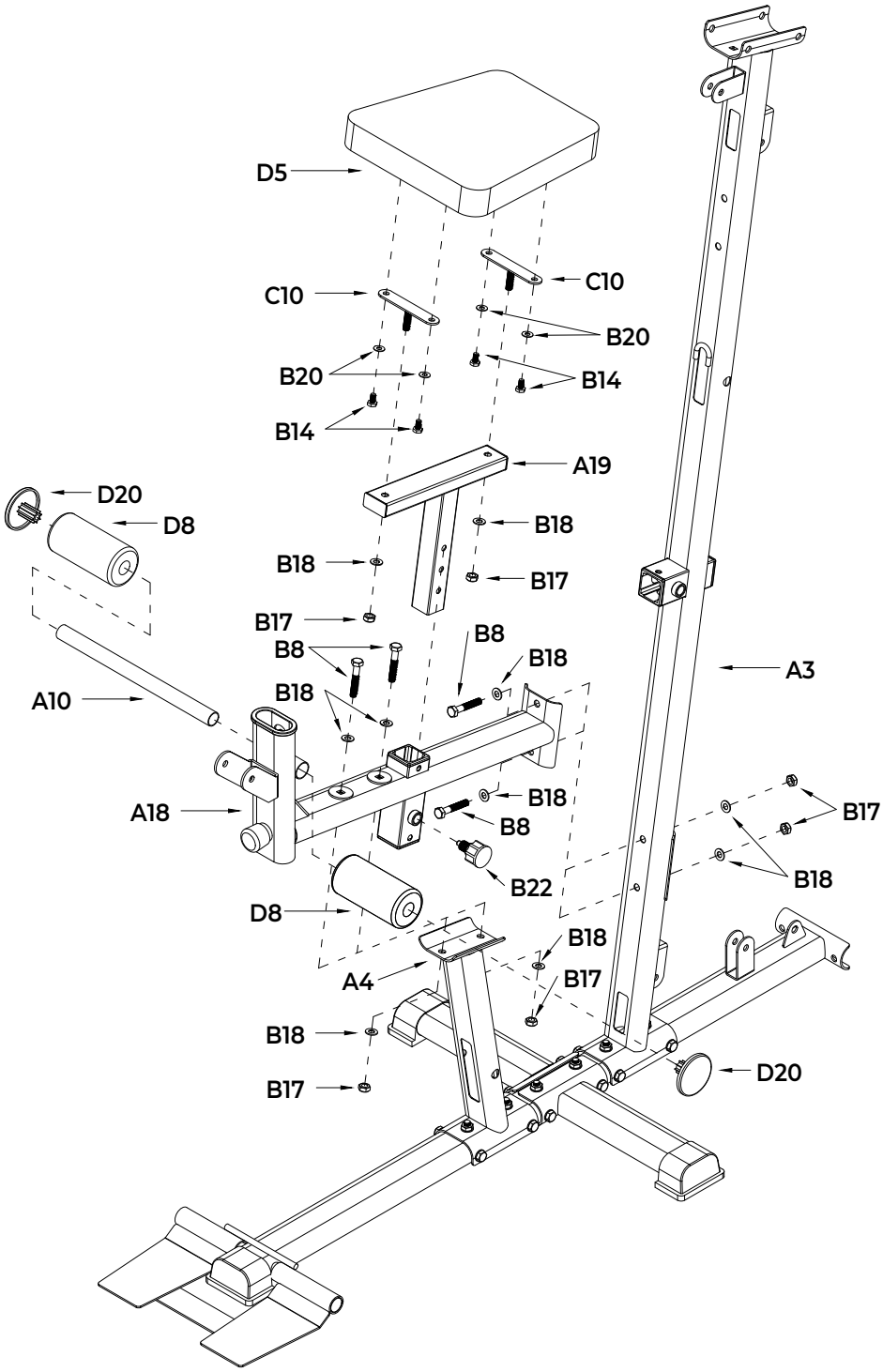
virtufit

STEP 6



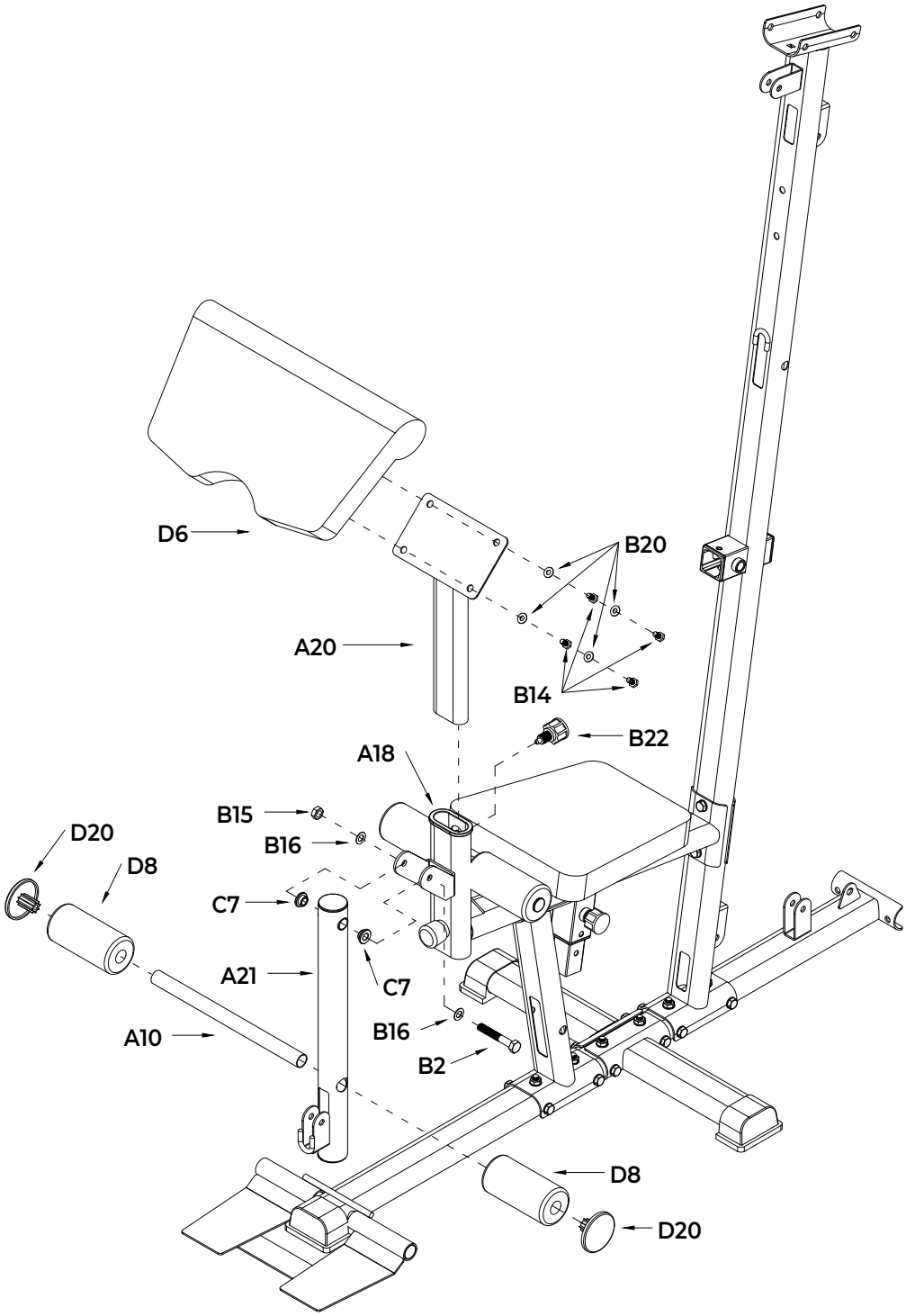
virtufit

STEP 7



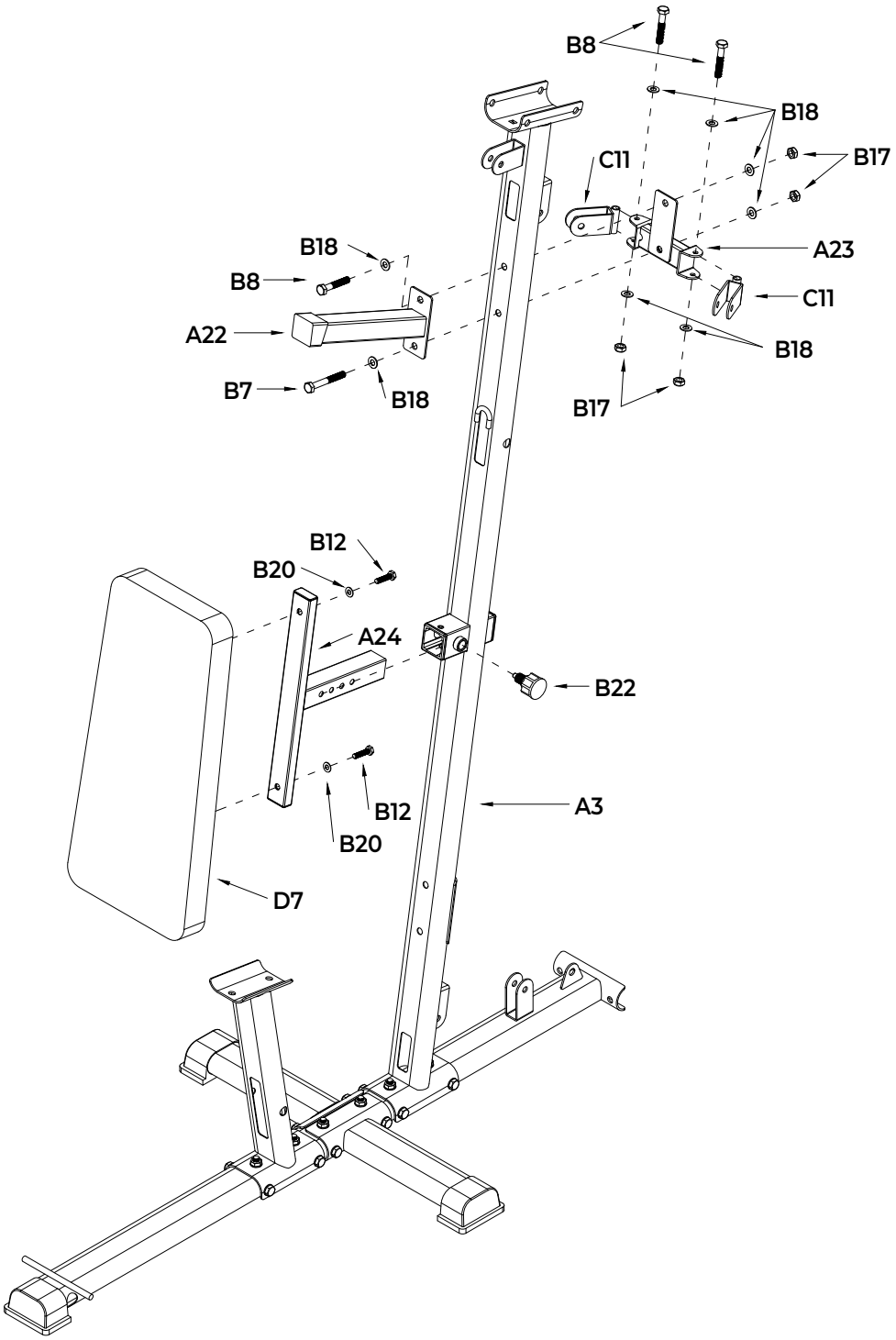
virtufit

STEP 8



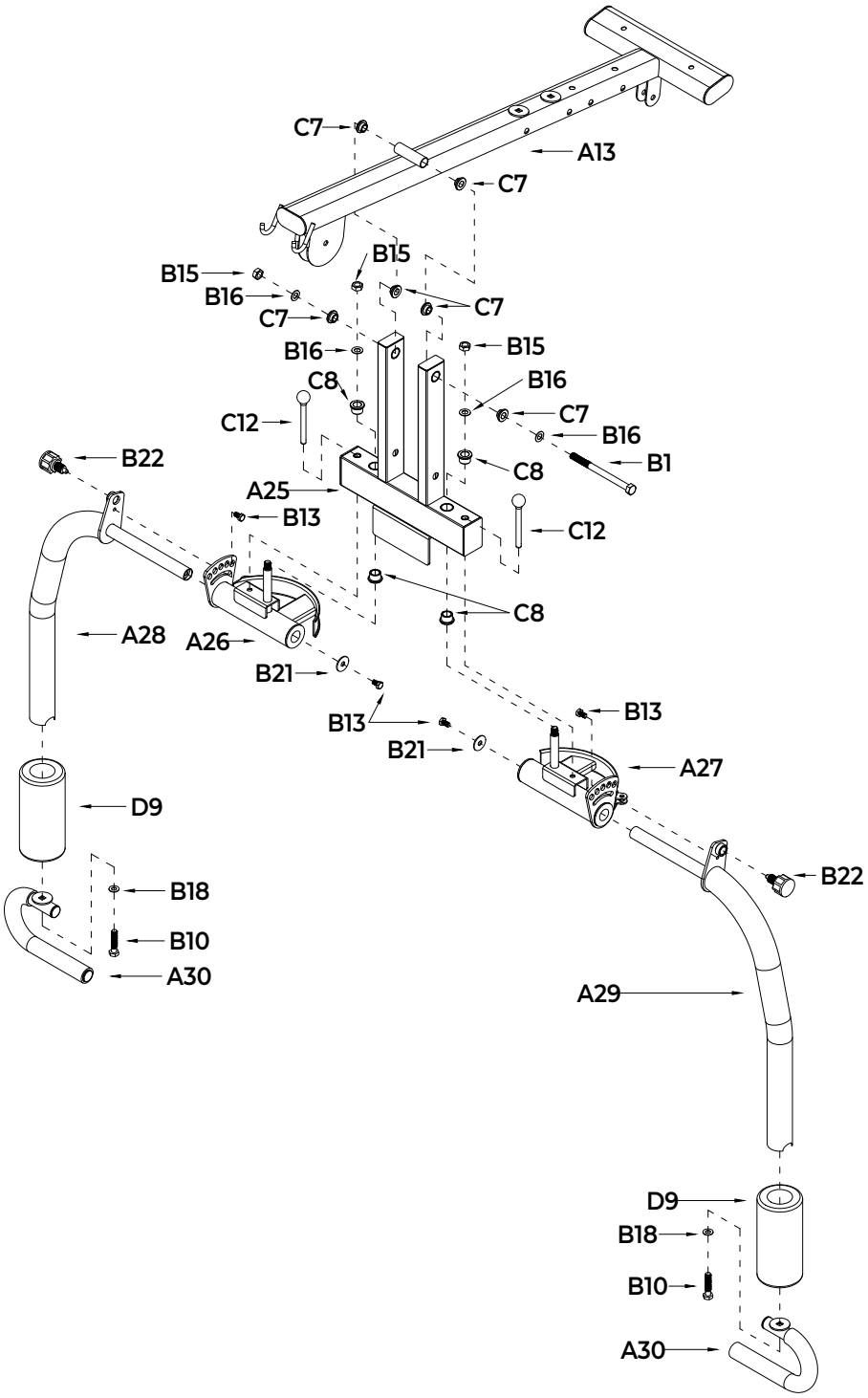
virtufit

STEP 9

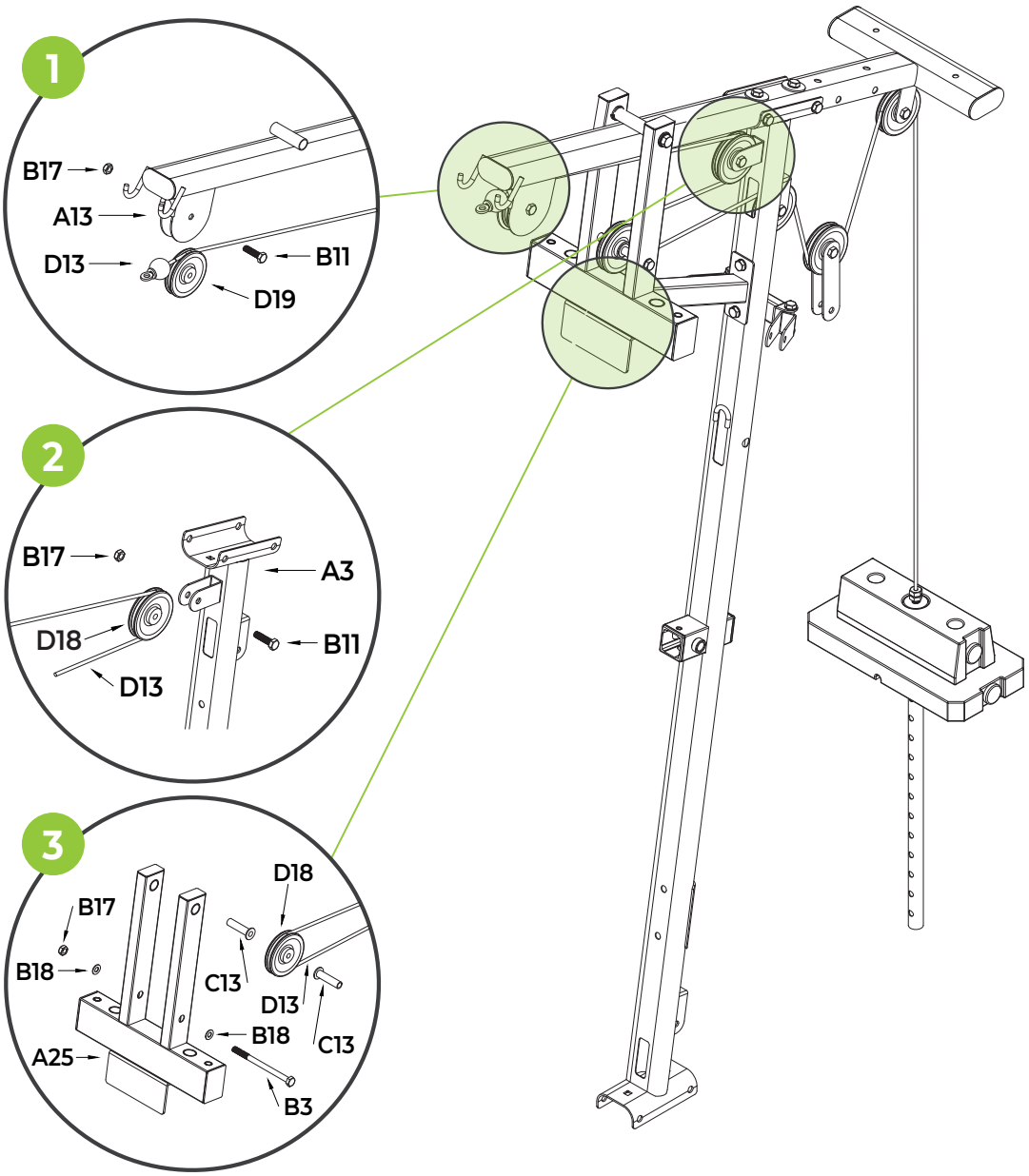


virtufit

STEP 10

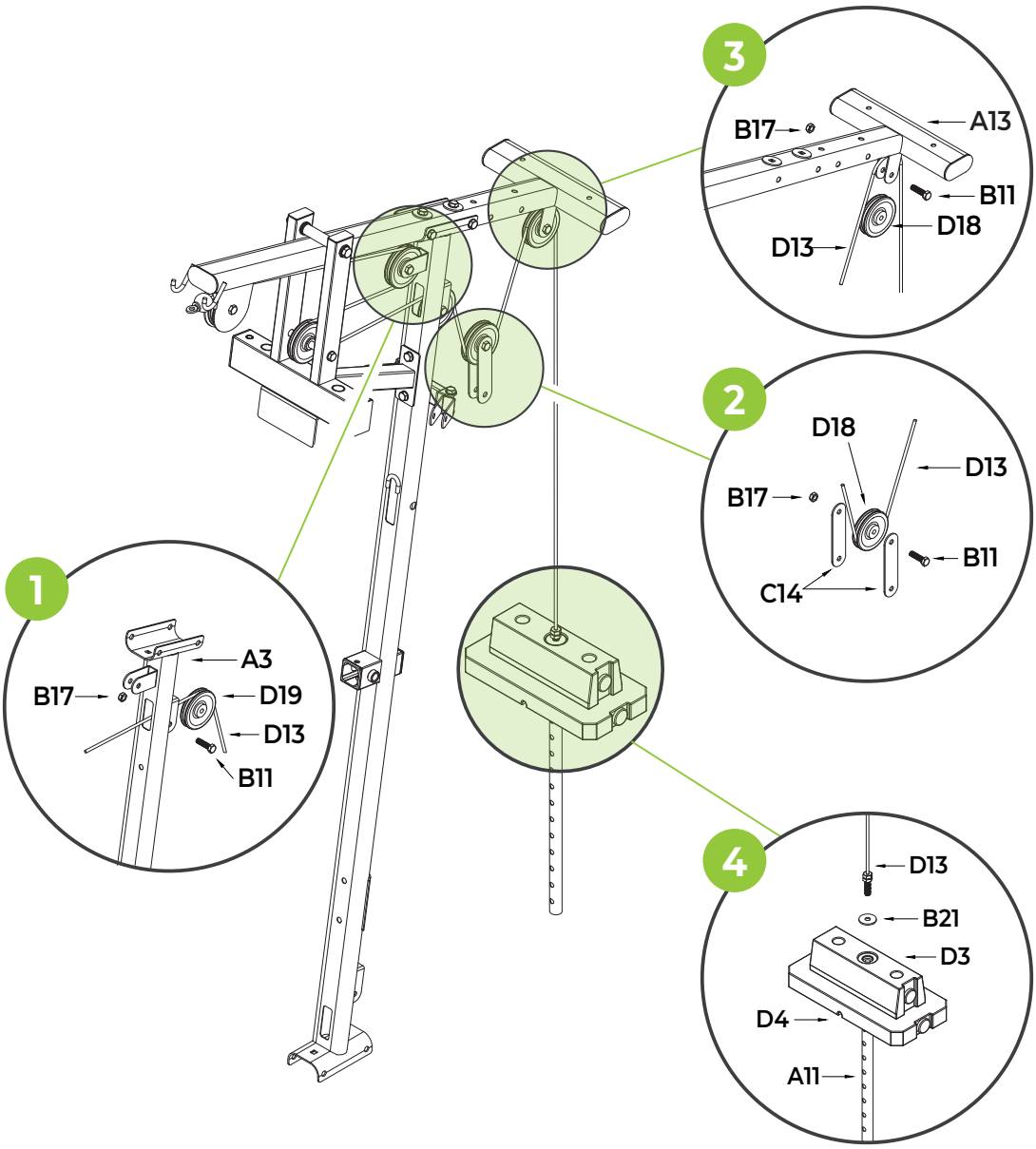


STEP 11


1
B17
A13
D13
B11
D19
2
B17
A3
D18
B11
D13
3
D18
B17
B18
C13
D13
B18
C13
A25
B3

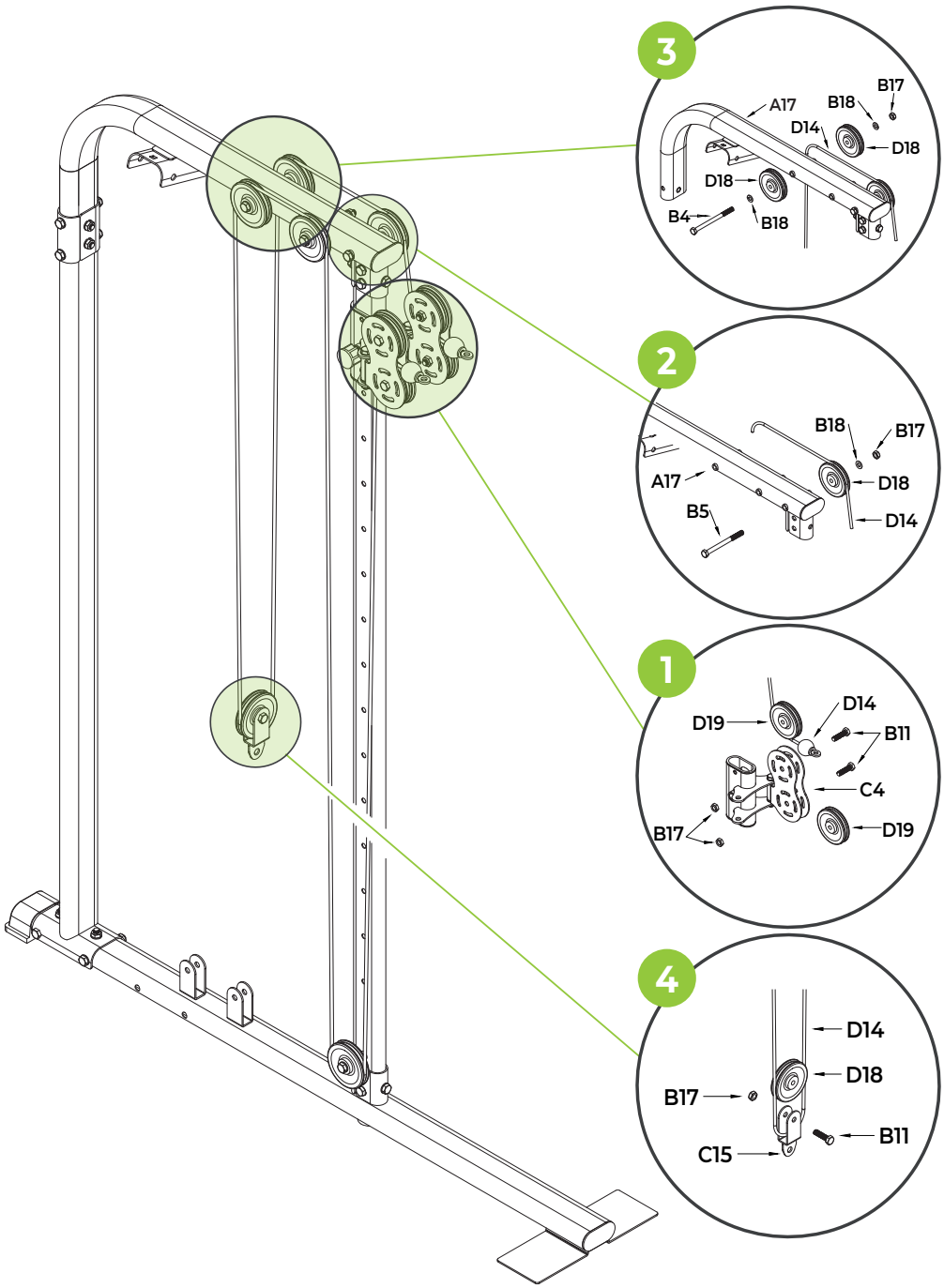
virtufit

STEP 12

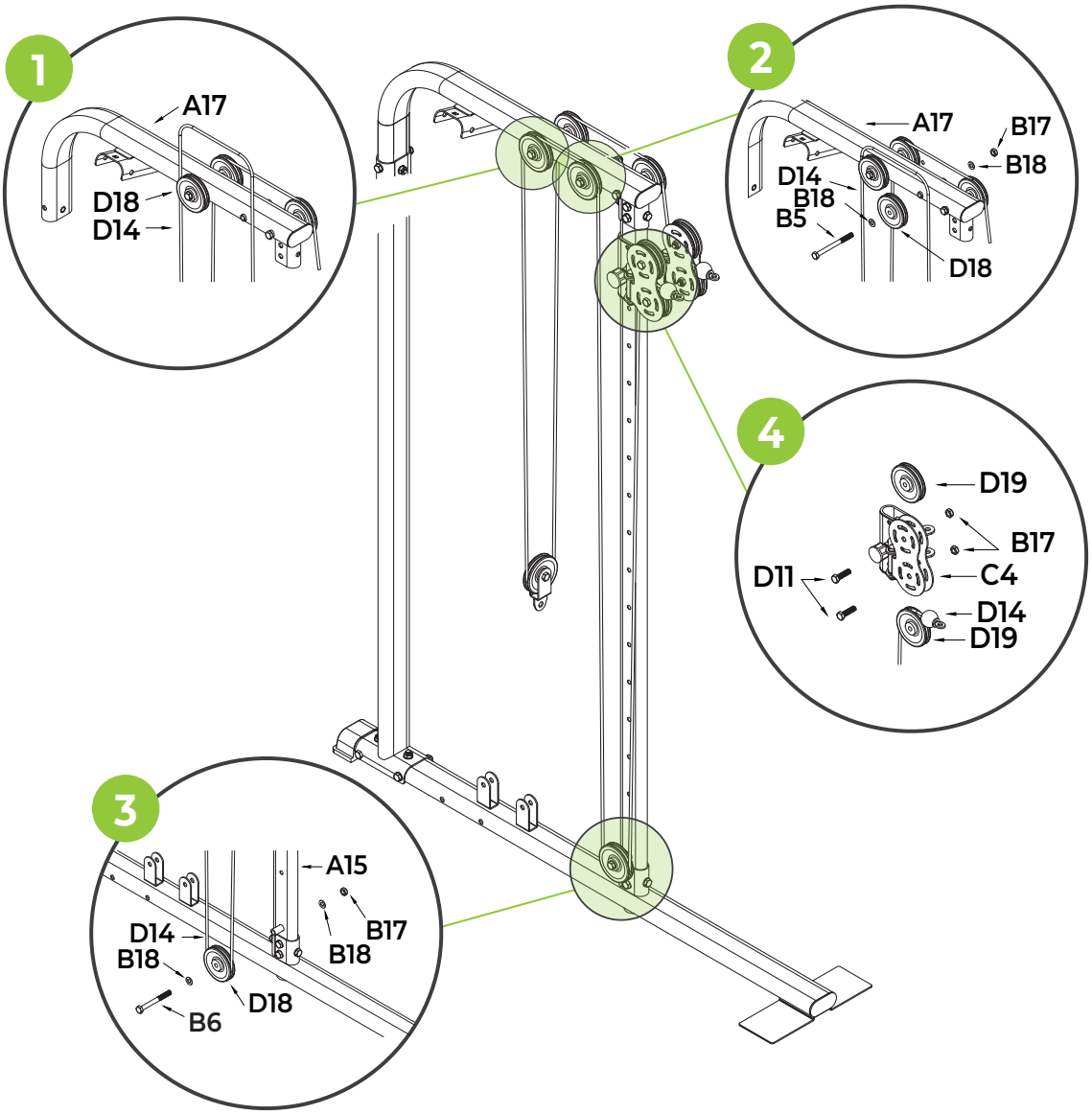


virtufit

STEP 13

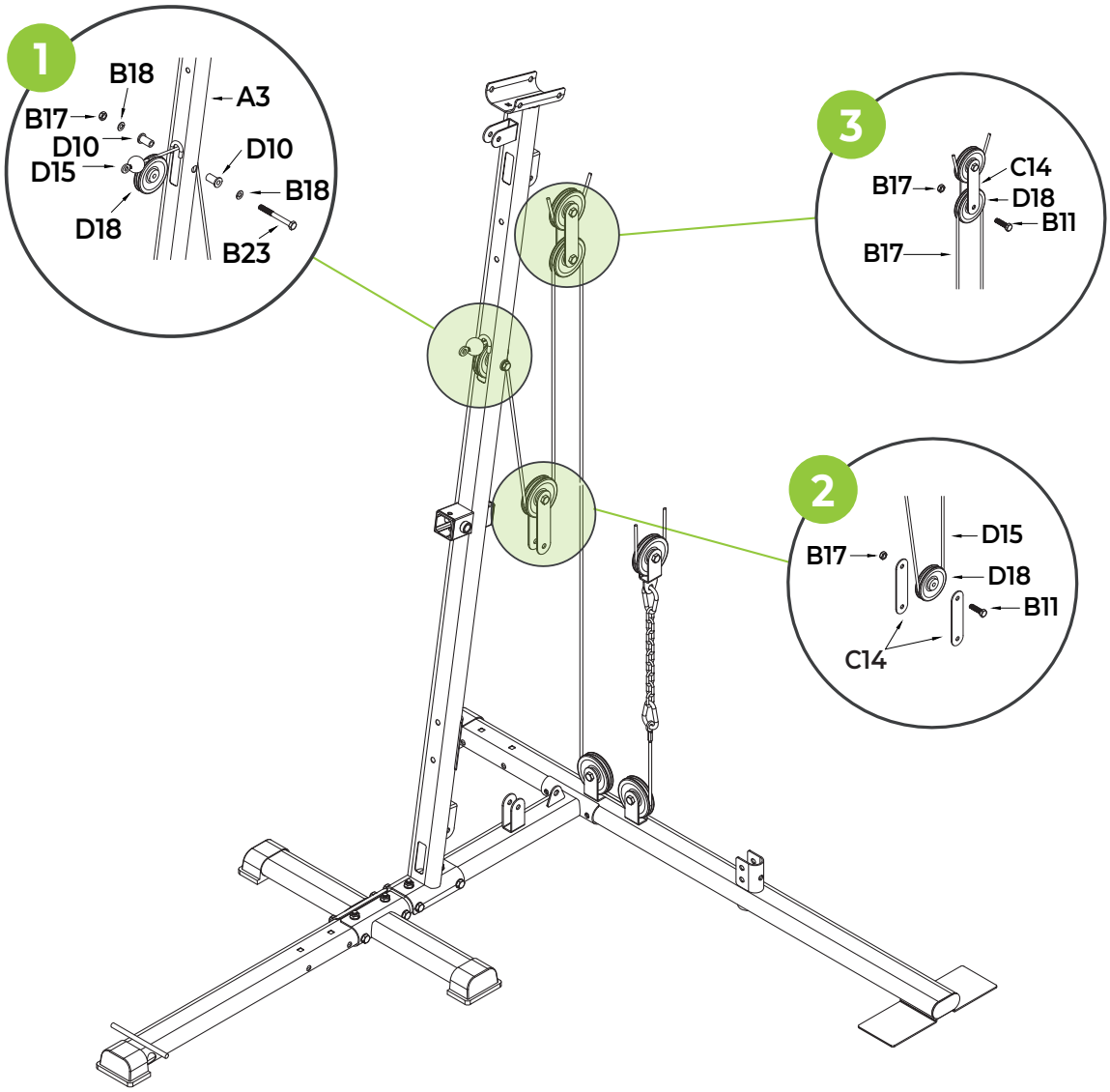


STEP 14


1
A17
D18
D14
2
A17
B17
B18
D14
B18
B5
D18
4
D19
B17
D11
C4
D14
D19
3
A15
B17
B18
D14
B18
D18
B6

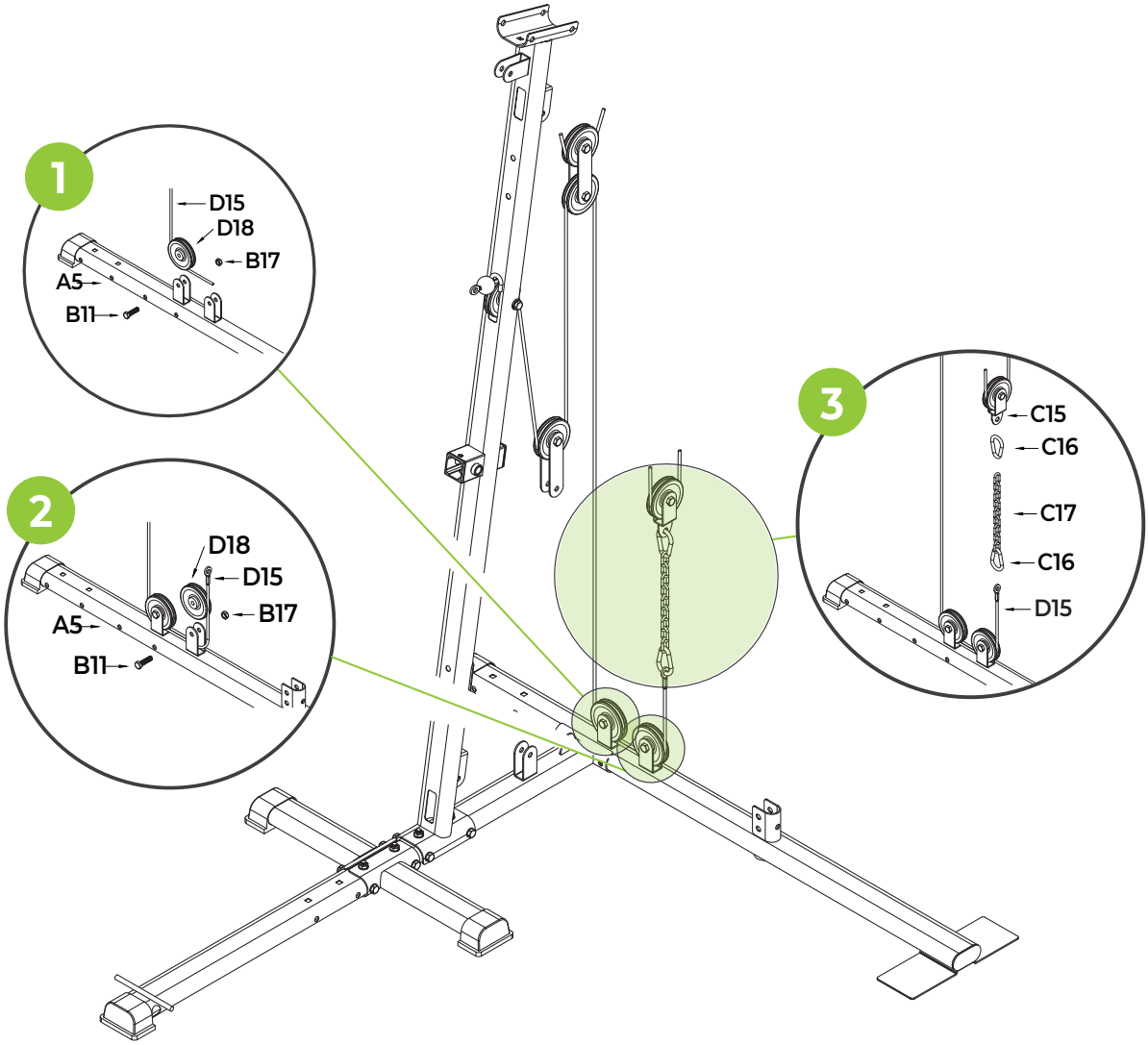
virtufit

STEP 15



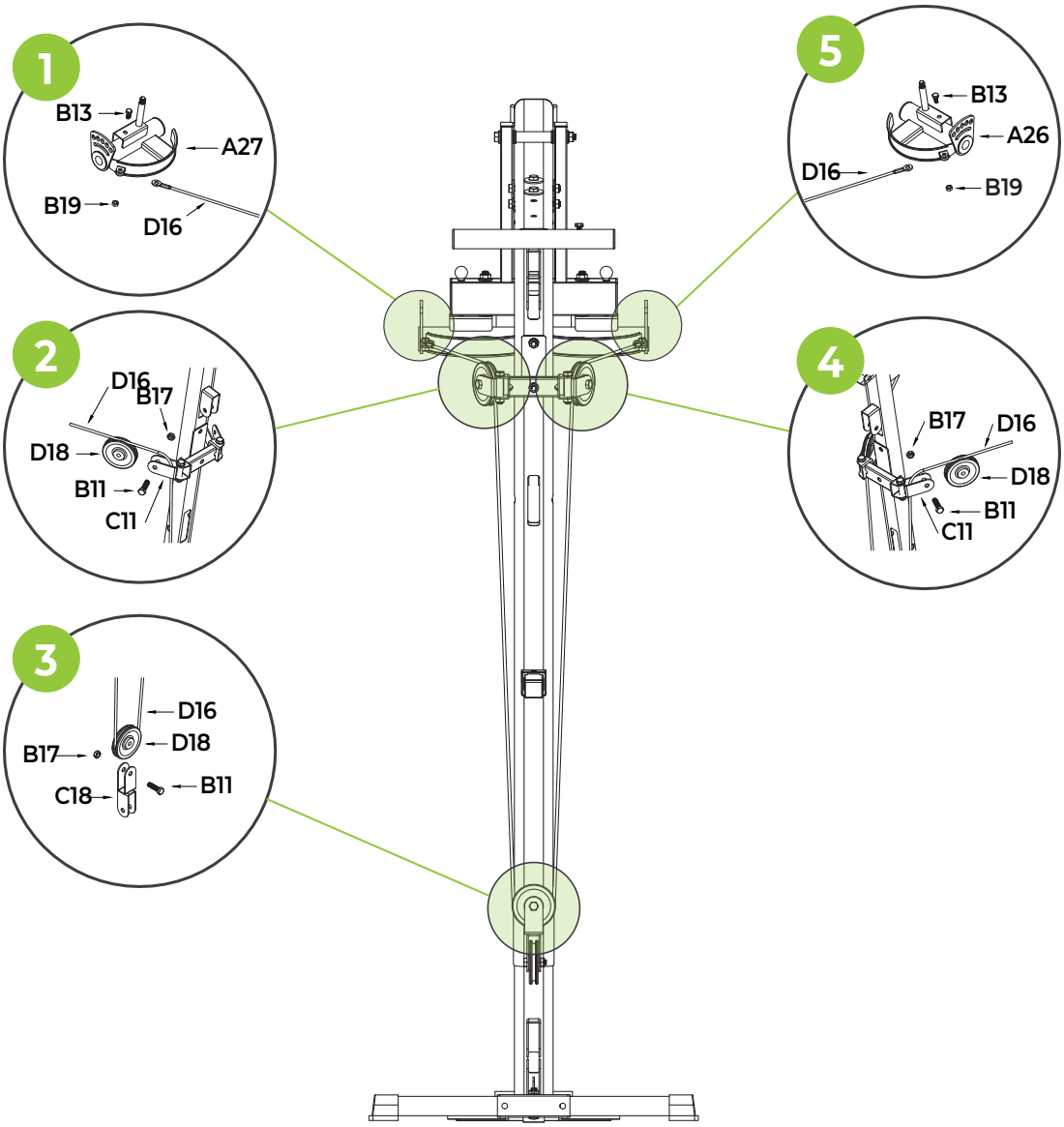
virtufit

STEP 16



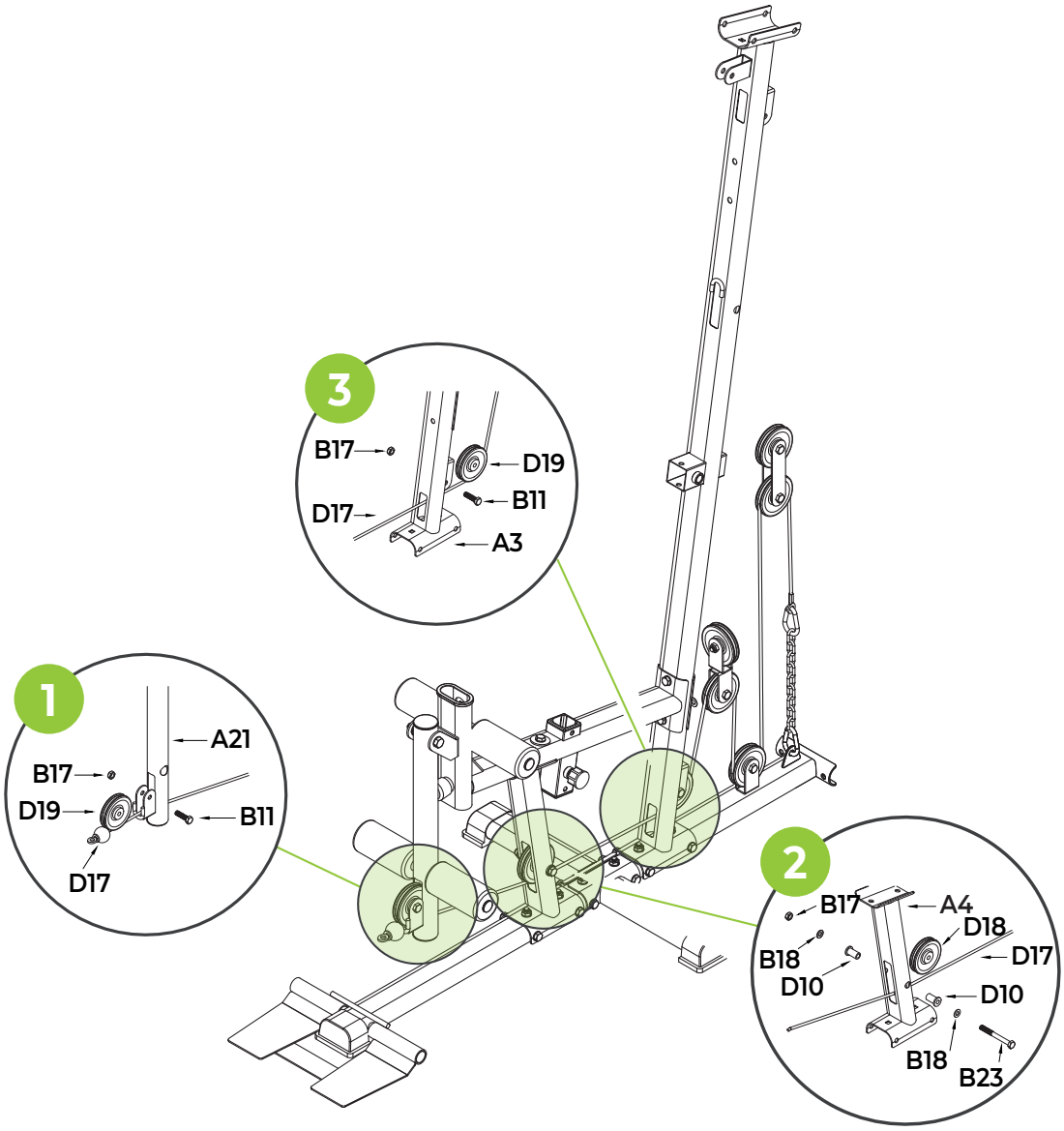
virtufit

STEP 17

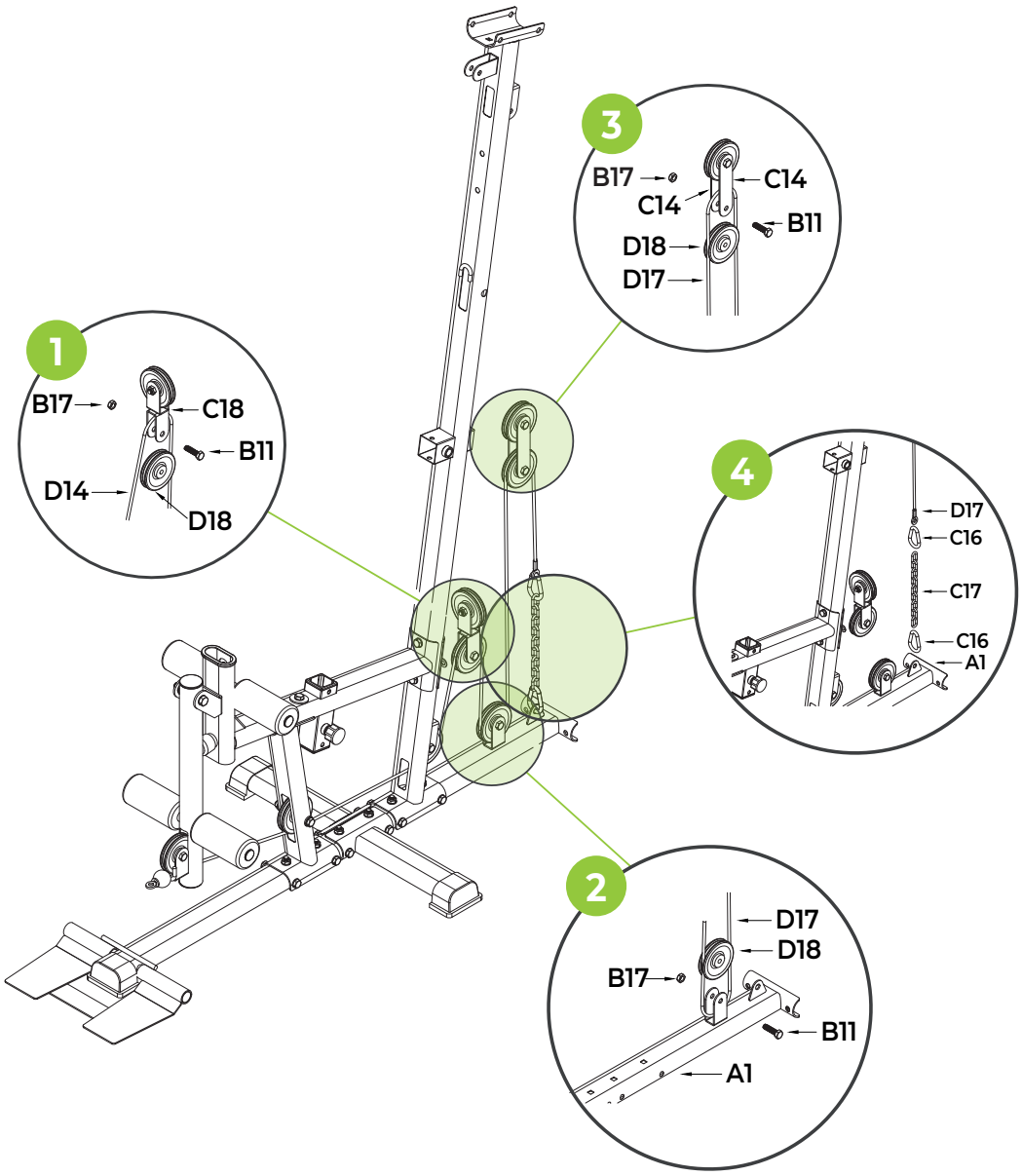


virtufit

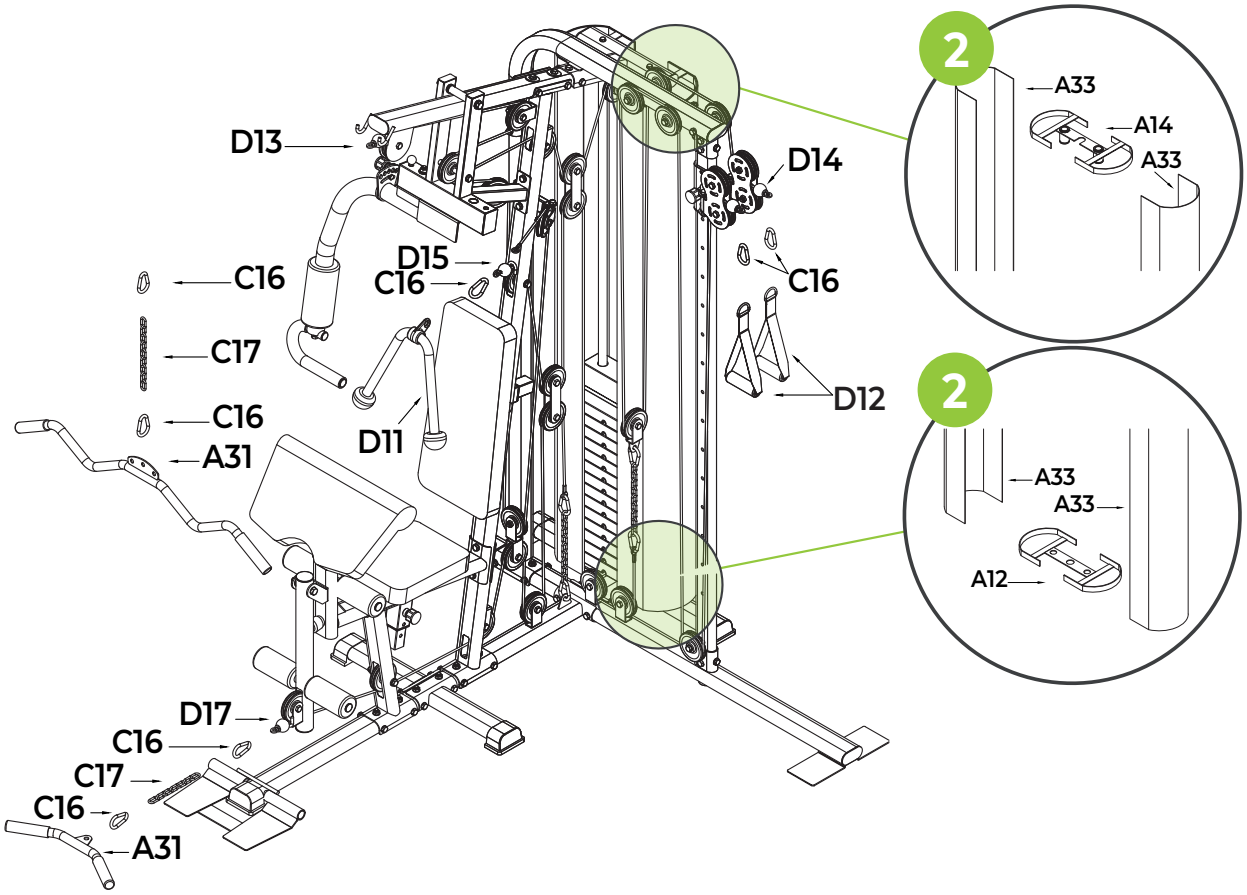
STEP 18



STEP 19

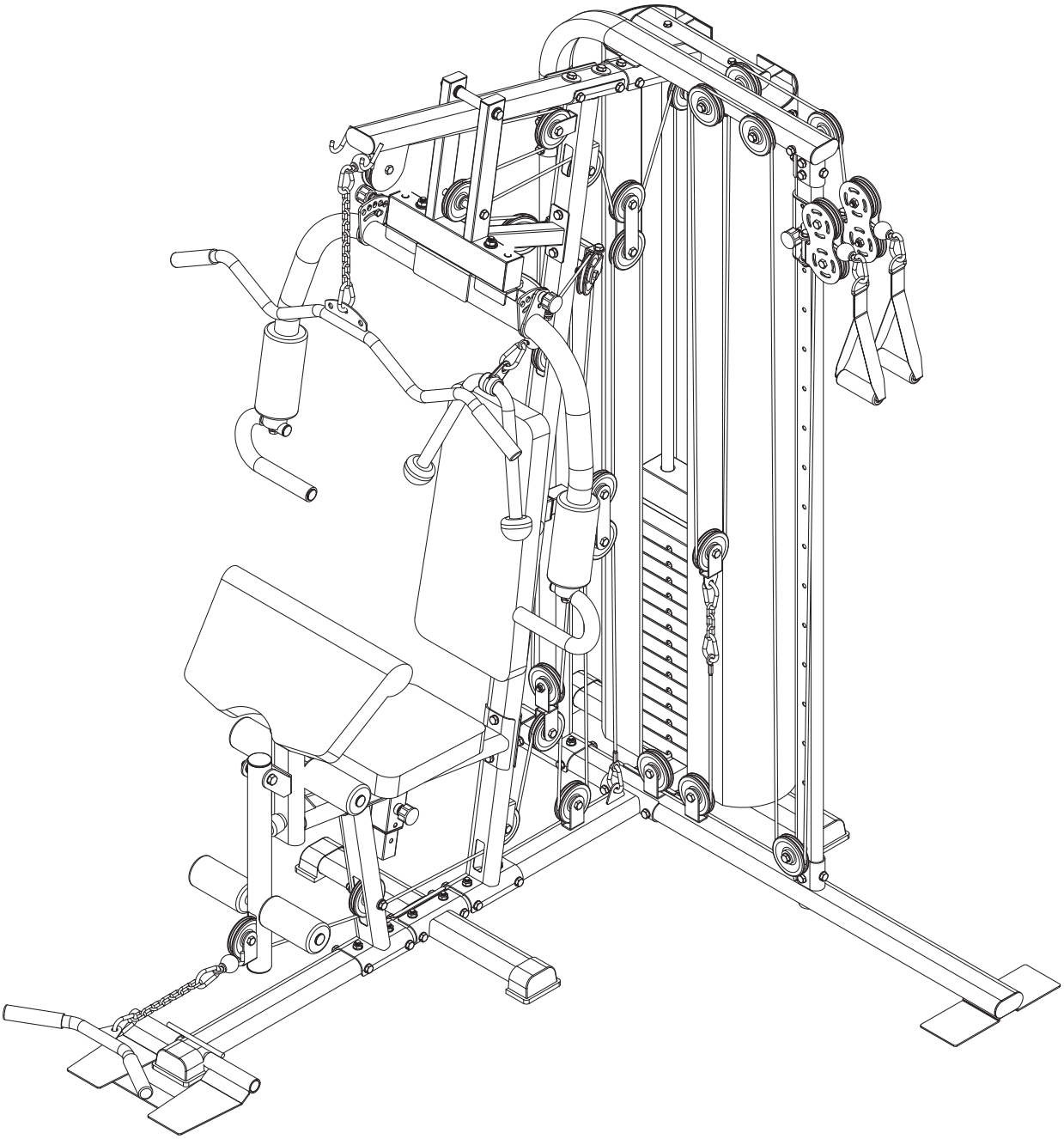

3
B17
C14
C14
B11
D18
D17
1
B17
C18
B11
D14
D18
4
D17
C16
C17
C16
A1
2
D17
D18
B17
B11
A1

STEP 20


D13
D14
D15
C16
C16
C16
C17
C16
A31
D11
D12
D17
C16
C17
C16
A31
2
A33
A14
A33
2
A33
A33
A12

virtufit

FIG. A



virtufit

INDEX

Safety instructions	27
Guarantee	27
Assembly instructions	27
Maintenance	27
Cleaning	28
Training guidelines	28
Product specifications	28
Replacement parts	28
Additional information	28
Declaration of the manufacturer	29

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.

GUARANTEE

Warranty claims are excluded if the cause of the defect is the result of:

- 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.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 1-20)

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

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

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 moving parts.

Daily maintenance

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

Semi-annual maintenance

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

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.
- Store the equipment in a clean, dry environment, away from direct heat and water sources.

CAUTION! Repairs must be performed by a qualified technician, unless otherwise instructed by the supplier or manufacturer.

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.

For more detailed information, visit: virtufit.com/faq

TRAINING GUIDELINES

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

The 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.

Cooling 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

Technical data

Length	180 cm
Width	135 cm
Height	211 cm
Weight	172 kg
Max. user weight	150 kg

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.

virtufit

DECLARATION OF THE MANUFACTURER

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

- EN ISO 20957

As a result, the product is CE-certified.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

virtufit

INHOUD

Veiligheidsinstructies	30
Garantie	30
Montage instructies	30
Onderhoud	30
Reiniging	31
Productspecificaties	31
Trainingsrichtlijnen	31
Vervangende onderdelen	31
Aanvullende informatie	32
Fabrikantverklaring	32

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.

GARANTIE

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

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

MONTAGE INSTRUCTIES (STAP 1-20)

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

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de 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.

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 bewegende delen.

virtufit

Dagelijks onderhoud

- Maak het apparaat na elke training schoon om zweet en vocht te verwijderen.
- Zorg ervoor dat het toestel stof- en vuilvrij blijft.
- Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen en houd het apparaat uit de buurt van overmatige vochtigheid.

Halfjaarlijks onderhoud

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

Algemene schoonmaakadviezen

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

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

REINIGING

Regelmatige reiniging verlengt de levensduur van je fitnessapparaat aanzienlijk. Houd het toestel stofvrij door het frequent schoon te maken.

Preventief onderhoud draagt niet alleen bij aan een langere levensduur, maar helpt ook om mogelijke blessures te voorkomen.

Voor meer informatie en onderhoudstips, ga naar: virtufit.com/faq

TRAININGSRICHTLIJNEN

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

Warming-up

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

Stretchen

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

Cooling-down

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

PRODUCTSPECIFICATIES

Technische gegevens

Lengte	180 cm
Breedte	135 cm
Hoogte	211 cm
Gewicht	172 kg
Maximaal belastbaar gewicht	150 kg

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.

virtufit

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

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

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

virtufit

INDEX

Sicherheitshinweise	33
Bürgschaft	33
Montageanleitung	33
Wartung	34
Reinigung	34
Ausbildungsrichtlinien	34
Produktspezifikationen	34
Ersatzteile	34
Zusätzliche Informationen	35
Erklärung des Herstellers	35

SICHERHEITSHINWEISE

⚠ WARNUNG!

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

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig zusammengebaut ist und dass alle Muttern und Schrauben vor dem Gebrauch fest angezogen sind.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal im Jahr mit Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, damit sie sich nicht in beweglichen Teilen verfangen kann.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene Fläche und benutzen Sie es.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs in sicherer Entfernung.
- Achten Sie bei der Bedienung dieses Geräts stets auf das richtige Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in bewegliche Teile.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, um die angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung zu bestimmen. Brechen Sie die Einnahme sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Das Gerät ist nur für die Benutzung durch eine Person zur gleichen Zeit bestimmt.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und unterstützt ein maximales Benutzergewicht von 150 kg.
- Lassen Sie hinter dem Gerät einen Abstand von 1-2 Metern, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht auf dicken Teppichen, da dies die Belüftung behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Lagerbereich sauber, trocken und eben, um Schäden 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.

BÜRGSCHAFT

Gewährleistungsansprüche sind ausgeschlossen, wenn die Ursache des Mangels auf einem Fehler beruht:

- Wartungs- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem offiziellen Händler durchgeführt werden.
- Unsachgemäßer Gebrauch, Nachlässigkeit und/oder schlechte Wartung.
- Wenn das Gerät nicht gemäß den Anweisungen des Herstellers gewartet wird.

MONTAGEANLEITUNG (SCHRITT 1-20)

Fehlende Teile: Wenn Teile aus der Verpackung fehlen, prüfen Sie den Styroporschaum und das Gerät selbst sorgfältig. Einige Teile (Bolzen, Schrauben usw.) sind bereits am Gerät angebracht.

Sechskant-Schrauben: Stellen Sie sicher, dass der Sechskantschlüssel in die Schraube gedrückt wird, bevor Sie Kraft anwenden. Dadurch wird verhindert, dass sich der Kopf der Innensechskantschraube dreht.

virtufit

WARTUNG

Die sichere und effektive 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. Verschlissene oder beschädigte Teile müssen vor der Wiederaufnahme der Nutzung ausgetauscht werden. Dieses Gerät ist nur für die Nutzung und Lagerung in Innenräumen vorgesehen. Längere Einwirkung von Außenbedingungen oder Schwankungen der Temperatur und Luftfeuchtigkeit können die beweglichen Teile stark beeinträchtigen.

Tägliche Wartung

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

Halbjährliche Wartung

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

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit einem milden Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Verschmutzungen zu entfernen.
- Lagern Sie die Geräte in einer sauberen, trockenen Umgebung, fern von direkter Hitze und Wasserquellen.

ACHTUNG! Reparaturen dürfen nur von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden, sofern vom Lieferanten oder Hersteller nichts anderes angegeben ist.

REINIGUNG

Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihrer Geräte erheblich. Halten Sie das Gerät staubfrei, indem Sie es regelmäßig reinigen.

Vorbeugende Wartung verlängert nicht nur die Lebensdauer der Geräte, sondern hilft auch, mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Weitere Informationen finden Sie unter: virtufit .com/faq

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Technische Daten

Länge	180 cm
Breite	135 cm
Höhe	211 cm
Gewicht	172 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg

LEITLINIEN FÜR DIE AUSBILDUNG

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Aufwärmprogramm, das eigentliche Training und ein Abkühlprogramm. Führen Sie das komplette Trainingsprogramm mindestens zweimal, besser aber dreimal pro Woche durch und halten Sie einen Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten ein. Nach einigen Monaten kann die Intensität des Trainings erhöht werden, zum Beispiel auf vier oder fünf Mal pro Woche.

Das 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 einem Ausdauer- oder Krafttraining beginnen. Machen Sie Übungen, die die Herzfrequenz erhöhen und die arbeitenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für diese Art von Aktivität sind Laufen, Joggen, Hampelmänner, Hüpfen und Laufen auf der Stelle.

Dehnen

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

Abkühlung

Der Zweck des Cool-Downs besteht darin, den Körper am Ende des Trainings in seine (fast) normale Ruheposition zu bringen. Ein gutes Cool-down senkt langsam die Herzfrequenz und fördert die Erholung.

ERSATZTEILE

Um Ersatzteile für Ihr VirtuFit-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Informationen auf der vorderen Umschlagseite dieses Handbuchs. Um Ihnen effizient helfen zu können, bitten wir Sie, die folgenden Angaben zu machen, wenn Sie unser Support-Team kontaktieren:

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

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

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen
Wir bei VirtuFit sind bestrebt, die Umweltbelastung zu reduzieren. Wir bitten Sie, alle Verpackungsmaterialien in Übereinstimmung mit den nationalen Initiativen zur Abfallreduzierung über ausgewiesene Recyclinganlagen zu recyceln.

Produktentsorgung
Ihr VirtuFit-Gerät ist für eine langfristige Leistung und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn die Zeit gekommen ist, das Produkt auszumustern, stellen Sie bitte sicher, dass es gemäß der europäischen WEEE-Richtlinie entsorgt wird. Das bedeutet, dass Sie das Produkt zu einer autorisierten Sammelstelle bringen, um es sicher und umweltgerecht zu recyceln.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

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

- EN ISO 20957

Das Produkt ist daher CE-zertifiziert.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Die Niederlande

virtufit

INDEX

Instructions de sécurité	36
Garantie	36
Instructions de montage	36
Entretien	36
Nettoyage	37
Lignes directrices en matière de formation	37
Spécifications du produit	37
Pièces de rechange	37
Informations complémentaires	38
Déclaration du fabricant	38

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

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

- Assurez-vous que l'équipement est entièrement assemblé et que tous les écrous et les boulons sont bien serrés avant de l'utiliser.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an à l'aide d'un spray au silicone.
- Évitez de porter des vêtements amples pour éviter qu'ils ne se prennent dans les pièces en mouvement.
- Placez et utilisez l'appareil sur une surface stable et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez l'équipement.
- Tenir les enfants et les animaux domestiques à distance pendant l'utilisation.
- Maintenez un bon équilibre à tout moment lorsque vous utilisez cet équipement.
- N'insérez pas vos doigts ou d'autres objets dans les pièces mobiles.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité appropriées en fonction de votre âge et de votre condition physique. Cessez immédiatement d'utiliser le produit si vous avez des nausées, des vertiges, des évanouissements, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une sensation d'oppression ou tout autre malaise.
- L'équipement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement et supporte un poids d'utilisateur maximum de 150 kg.
- Laissez un espace de 1 à 2 mètres derrière l'équipement pour éviter les accidents sur le site.
- Placez l'appareil sur une surface plane et propre. Ne l'utilisez pas sur des tapis épais, car cela peut empêcher une bonne ventilation. Évitez de placer l'appareil à l'extérieur ou à proximité de l'eau.
- Maintenez la zone de stockage propre, sèche et plane afin d'éviter d'endommager l'équipement.
- Utilisez cet appareil exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- N'utilisez l'appareil que dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0°C et 40°C. Conservez l'appareil dans un environnement dont la température est comprise entre -10°C et 60°C.

GARANTIE

Les réclamations au titre de la garantie sont exclues si la cause du défaut est le résultat de :

- Les travaux d'entretien et de réparation qui n'ont pas été effectués par un concessionnaire officiel .
- Utilisation inappropriée, négligence et/ou mauvais entretien.
- Non-entretien de l'appareil conformément aux instructions du fabricant.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (ÉTAPES 1 À 20)

Pièces manquantes : S'il manque des pièces 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.

Boulons à tête hexagonale : Assurez-vous que la clé à tête hexagonale est enfoncée dans le boulon avant d'appliquer la force. Cela empêchera la tête du boulon à douille de tourner.

ENTRETIEN

Une utilisation sûre et efficace de cet appareil n'est possible que s'il est correctement installé et entretenu. Il est de votre responsabilité

de veiller à ce que l'appareil soit régulièrement entretenu. Toute pièce usée ou endommagée doit être remplacée avant de reprendre l'utilisation. Cet équipement est destiné à être utilisé et stocké uniquement à l'intérieur. Une exposition prolongée aux conditions extérieures ou aux fluctuations de température et d'humidité peut gravement endommager les composants électriques et les pièces mobiles. Débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de nettoyer 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.

Maintenance semestrielle

- Inspectez tous les boulons et écrous reliés aux pièces mobiles. Serrez-les ou resserrez-les si nécessaire.
- Vérifiez le mouvement de toutes les pièces et composants mobiles. Appliquez un spray silicone si nécessaire.

Recommandations générales pour le nettoyage

- Nettoyez l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande.
- Utilisez un chiffon doux et propre avec un détergent doux pour éliminer les taches et salissures persistantes d'.
- Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec, à l'abri de la chaleur directe et des sources d'eau.

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

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier prolonge considérablement la durée de vie de votre équipement. Éliminez la poussière de l'appareil en le nettoyant fréquemment.

La maintenance préventive prolonge non seulement la durée de vie de l'équipement, mais contribue également à éviter les blessures potentielles. **Pour plus d'informations, rendez-vous sur :** virtufit .com/faq

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Données techniques

Longueur	180 cm
Largeur	135 cm
Hauteur	211 cm
Poids	172 kg
Poids max. de l'utilisateur	150 kg

LIGNES DIRECTRICES POUR LA FORMATION

Un programme d'entraînement réussi comprend un échauffement, l'entraînement proprement dit et un retour au calme. Effectuez le programme d'entraînement complet au moins deux fois, mais de préférence trois fois par semaine, et gardez un jour de repos entre les séances d'entraînement. Après quelques mois, l'intensité de l'entraînement peut être augmentée, par exemple à quatre ou cinq fois par semaine.

L'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. Faites des exercices qui augmentent la fréquence cardiaque et échauffent les muscles qui travaillent. Des exemples de ce type d'activité sont la course à pied, le jogging, les sauts d'obstacles, le saut à la corde et la course sur place.

Étirements

Les étirements pendant que les muscles sont chauds sont très importants après un bon échauffement et une bonne récupération. Ils réduisent le risque de blessure. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes.

Refroidissement

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

PIÈCES DE RECHANGE

Pour demander des pièces de rechange pour votre équipement

VirtuFit, veuillez vous référer aux informations figurant sur la couverture de ce manuel. Afin de vous aider efficacement, nous vous demandons de bien vouloir fournir les détails suivants lorsque vous contactez notre équipe d'assistance :

- Le **numéro de modèle** et le **numéro de série** du produit
- Le **nom du produit**
- La **référence** et une **description** claire de la ou des pièces requises (telles qu'elles figurent dans la **liste des pièces** et sont illustrées dans la section des **vues éclatées** du présent manuel)

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

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages
Chez VirtuFit, nous nous engageons à réduire l'impact sur l'environnement. Nous vous demandons de bien vouloir recycler tous les matériaux d'emballage dans des installations de recyclage désignées, conformément aux initiatives nationales de réduction des déchets.

Élimination des produits
L'équipement VirtuFit est conçu pour offrir des performances et une fiabilité à long terme. Lorsque le moment sera venu de mettre le produit au rebut, veiller à ce qu'il soit éliminé conformément à la directive européenne sur les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Cela signifie que le produit doit être remis à un point de collecte agréé pour un recyclage sûr et respectueux de l'environnement.

DÉCLARATION DU FABRICANT

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

- EN ISO 20957

Le produit est donc certifié CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Les Pays-Bas

virtufit

INDICE

Istruzioni di sicurezza	39
Garanzia	39
Istruzioni di montaggio	39
Manutenzione	39
Pulizia	40
Linee guida per la formazione	40
Parti di ricambio	40
Specifiche del prodotto	40
Ulteriori informazioni	40
Dichiarazione del produttore	41

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

Consultate il vostro medico prima di iniziare l'attività fisica. Questo è particolarmente importante per le persone con problemi di salute. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura. VirtuFit non si assume alcuna responsabilità per lesioni o danni materiali derivanti dall'uso di questa attrezzatura. Leggere attentamente il presente manuale prima di assemblare e/o utilizzare l'apparecchiatura.

- Assicurarsi che l'apparecchiatura sia completamente assemblata e che tutti i dadi e i bulloni siano saldamente serrati prima dell'uso.
- Lubrificare tutte le parti mobili una volta all'anno con uno spray al silicone.
- Evitare di indossare indumenti larghi per evitare che si impiglino nelle parti in movimento.
- Posizionare e utilizzare l'apparecchiatura su una superficie stabile e piana.
- Durante l'utilizzo dell'attrezzatura, indossare sempre scarpe sportive pulite.
- Tenere bambini e animali domestici a distanza di sicurezza durante l'uso.
- Mantenere sempre un equilibrio corretto durante l'utilizzo dell'apparecchiatura.
- Non inserire le dita o altri oggetti nelle parti in movimento.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico, consultare il proprio medico per determinare la frequenza, la durata e l'intensità adeguate in base all'età e alle condizioni fisiche. Interrompere immediatamente l'uso del farmaco in caso di nausea, vertigini, svenimenti, mal di testa, dolori al petto, fitte o altri disturbi.
- L'apparecchiatura è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Questa apparecchiatura è progettata esclusivamente per uso domestico e supporta un peso massimo dell'utente di 150 kg.
- Lasciare 1-2 metri di spazio dietro l'apparecchiatura per evitare incidenti.
- Posizionare l'apparecchiatura su una superficie piana e pulita. Non utilizzare l'apparecchiatura su tappeti spessi, perché potrebbero ostacolare la corretta ventilazione. Evitare di collocare l'apparecchiatura all'aperto o in prossimità dell'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio pulita, asciutta e in piano per evitare danni all'apparecchiatura.
- Utilizzare questa apparecchiatura esclusivamente per lo scopo previsto.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con temperatura ambiente compresa tra 0°C e 40°C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con temperatura compresa tra -10°C e 60°C.

GARANZIA

Le richieste di garanzia sono escluse se la causa del difetto è dovuta a:

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

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (FASI 1-20)

Parti mancanti: Se mancano dei pezzi dall'imballaggio, controllare attentamente il polistirolo espanso e l'apparecchio stesso. Alcune parti (bulloni, viti, ecc.) sono già fissate all'apparecchio.

Bulloni a testa esagonale: Assicurarsi che la chiave a testa esagonale sia inserita nel bullone prima di applicare la forza. In questo modo si impedisce alla testa del bullone di girare.

MANUTENZIONE

L'uso sicuro ed efficace di questo apparecchio è possibile solo se è installato correttamente e sottoposto a una corretta manutenzione. È responsabilità dell'utente assicurarsi che l'apparecchio sia sottoposto a regolare manutenzione. 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 a condizioni esterne o a fluttuazioni di temperatura e umidità può compromettere gravemente i componenti elettrici e le parti mobili.

Scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di pulire o eseguire qualsiasi intervento di manutenzione.

Manutenzione giornaliera

- Pulire l'unità dopo ogni utilizzo per rimuovere il sudore e l'umidità.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura sia libera da polvere e sporcizia.
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi e tenere l'apparecchiatura al riparo dall'umidità eccessiva.

Manutenzione semestrale

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

Raccomandazioni generali per la pulizia

- Pulire l'unità dopo ogni sessione di allenamento.
- Per pulire il pannello di controllo, utilizzare un panno asciutto.
- Utilizzare un panno morbido e pulito con un detergente delicato per rimuovere le macchie e lo sporco persistenti.
- Conservare l'apparecchiatura in un ambiente pulito e asciutto, lontano dafonti di calore diretto e dall'acqua.

ATTENZIONE! Le riparazioni devono essere eseguite da un tecnico qualificato, se non diversamente indicato dal fornitore o dal produttore.

PULIZIA

Una pulizia regolare prolunga notevolmente la durata di vita dell'apparecchio. Mantenete l'apparecchio libero dalla polvere pulendolo frequentemente. La manutenzione preventiva non solo prolunga la vita dell'apparecchiatura, ma aiuta anche a evitare potenziali infortuni. **Per informazioni più dettagliate, visitare:** virtufit.com/faq

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

Un programma di allenamento efficace comprende il riscaldamento, l'allenamento vero e proprio e il raffreddamento. Eseguite il programma di allenamento completo almeno due, ma preferibilmente tre volte alla settimana e mantenete un giorno di riposo tra le sessioni di allenamento. Dopo qualche mese, l'intensità dell'allenamento può essere aumentata, ad esempio fino a quattro o cinque volte alla settimana.

Il riscaldamento

Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'allenamento e ridurre il rischio di lesioni. Riscaldate il corpo per due o cinque minuti prima di iniziare una sessione di allenamento cardio o di forza. Fate

esercizi che aumentano la frequenza cardiaca e riscaldano i muscoli che lavorano. Esempi di questo tipo di attività sono la corsa, il jogging, il jumping jack, il salto e la corsa sul posto.

Stretching

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

Raffreddamento

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

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Dati tecnici

Lunghezza	180 cm
Larghezza	135 cm
Altezza	211 cm
Peso	172 kg
Peso massimo dell'utente	150 kg

PARTI DI RICAMBIO

Per richiedere parti di ricambio per l'apparecchiatura VirtuFit, fare riferimento alle informazioni riportate sulla copertina di questo manuale. Per potervi assistere in modo 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 **numero di parte** e una **descrizione** chiara della parte o delle parti necessarie (come elencate nell'**elenco delle parti** e mostrate nella sezione **esplosi** di questo manuale)

Fornire informazioni accurate ci aiuterà a elaborare la vostra richiesta in modo rapido ed efficace.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Smaltimento responsabile degli imballaggi

VirtuFit si impegna a ridurre l'impatto ambientale. Vi chiediamo gentilmente di riciclare tutti i materiali di imballaggio attraverso impianti di riciclaggio designati, in linea con le iniziative nazionali di riduzione dei rifiuti.

Smaltimento del prodotto
L'apparecchiatura VirtuFit è costruita per garantire prestazioni e affidabilità a lungo termine. Quando si decide di smaltire il prodotto, è necessario assicurarsi che venga smaltito in conformità con la direttiva europea WEEE. Ciò significa portare il prodotto presso un punto di raccolta autorizzato per un riciclaggio sicuro e responsabile dal punto di vista ambientale.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

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

- EN ISO 20957

Di conseguenza, il prodotto è certificato CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

virtufit

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	42
Garantía	42
Instrucciones de montaje	42
Mantenimiento	42
Limpieza	43
Directrices de formación	43
Especificaciones del producto	43
Piezas de recambio	43
Información adicional	44
Declaración del fabricante	44

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡ATENCIÓN!

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

- Asegúrese de que el equipo esté completamente montado y de que todas las tuercas y pernos estén bien apretados antes de su uso.
- Lubrique todas las piezas móviles una vez al año con spray de silicona.
- Evite llevar ropa holgada para evitar que se enganche en las piezas móviles.
- Coloque y utilice el equipo sobre una superficie estable y nivelada.
- Lleve siempre calzado deportivo limpio mientras utiliza el equipo.
- Mantenga a los niños y animales domésticos a una distancia segura durante su uso.
- Mantenga el equilibrio adecuado en todo momento mientras maneja este equipo.
- No introduzca los dedos ni otros objetos en las piezas móviles.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios para determinar la frecuencia, duración e intensidad adecuadas en función de su edad y condición física. Suspenda su uso inmediatamente si experimenta náuseas, mareos, desmayos, dolor de cabeza, dolor en el pecho, opresión o cualquier otra molestia.
- El equipo está destinado a ser utilizado por una sola persona a la vez.
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso doméstico y soporta un peso máximo de usuario de 150 kg.
- Deje 1-2 metros de espacio libre detrás del equipo para evitar accidentes.
- Coloque el equipo sobre una superficie limpia y plana. No lo utilice sobre alfombras gruesas, ya que esto puede obstruir la ventilación adecuada. Evite colocar este equipo al aire libre o cerca del agua.
- Mantenga la zona de almacenamiento limpia, seca y nivelada para evitar daños al equipo.
- Utilice este equipo exclusivamente para los fines previstos.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente entre 0°C y 40°C. Almacene el equipo en entornos con una temperatura entre -10°C y 60°C.

GARANTÍA

Quedan excluidas las reclamaciones de garantía si la causa del defecto es consecuencia de:

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

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASOS 1-20)

Piezas que faltan: Si falta alguna pieza del embalaje, compruebe cuidadosamente la espuma de poliestireno y el propio aparato. Algunas piezas (pernos, tornillos, etc.) ya están fijadas al aparato.

Pernos de cabeza hexagonal: Asegúrese de que la llave hexagonal se introduce en el perno antes de aplicar fuerza. Esto evitará que la cabeza del perno de cabeza hueca gire.

MANTENIMIENTO

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

Mantenimiento diario

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

Mantenimiento semestral

- Inspeccione todos los pernos y tuercas conectados a las piezas móviles. Apriételos o ajustel e si es necesario.
- Compruebe el movimiento de todas las piezas y componentes móviles. Aplique spray de silicona si es necesario.

Recomendaciones generales de limpieza

- Limpia la unidad después de cada sesión de entrenamiento.
- Utilice un paño seco para limpiar el panel de control.
- Utilice un paño suave y limpio con detergente suave para eliminar las manchas y la suciedad persistentes de .
- Guarde el equipo en un lugar limpio y seco, lejos de fuentes de calor directo y agua.

¡PRECAUCIÓN! Las reparaciones deben ser realizadas por un técnico cualificado, a menos que el proveedor o fabricante indiquen lo contrario.

LIMPIEZA

Una limpieza regular prolonga significativamente la vida útil de su equipo. Mantenga el aparato libre de polvo limpiándolo con frecuencia.

El mantenimiento preventivo no solo prolonga la vida útil del equipo, sino que también ayuda a evitar posibles lesiones. **Para obtener información más detallada, visite: virtufit** .com/faq

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

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

El calentamiento

La finalidad del calentamiento es preparar el cuerpo para el entrenamiento y reducir el riesgo de lesiones. Calienta el cuerpo de dos a cinco minutos antes de empezar una sesión de entrenamiento cardiovascular o de fuerza. Realice ejercicios que aumenten la frecuencia cardiaca y calienten los músculos que trabajan. Ejemplos de este tipo de actividad son correr, hacer footing, saltar a la comba, saltar a la comba y correr en el mismo sitio.

Estiramientos

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

Enfriamiento

Un enfriamiento adecuado ayuda al cuerpo a volver a un estado de reposo de forma segura y favorece la recuperación. Después del ejercicio, reduce gradualmente la intensidad para bajar el ritmo cardíaco y evitar mareos o agujetas.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Datos técnicos

Longitud	180 cm
Anchura	135 cm
Altura	211 cm
Peso	172 kg
Peso máximo del usuario	150 kg

PIEZAS DE RECAMBIO

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

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

Facilitar información precisa nos ayudará a tramitar su solicitud con rapidez y eficacia.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases
En VirtuFit nos comprometemos a reducir el impacto medioambiental.

Le rogamos que recicle todos los materiales de embalaje a través de las instalaciones de reciclaje designadas, en línea con las iniciativas nacionales de reducción de residuos.

Eliminación de productos
Su equipo VirtuFit ha sido fabricado para ofrecer rendimiento y fiabilidad a largo plazo. Cuando llegue el momento de retirar el producto, asegúrese de que se desecha de acuerdo con la directiva europea RAEE. Esto significa llevar el producto a un punto de recogida autorizado para su reciclaje seguro y responsable con el medio ambiente.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

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

- EN ISO 20957

Como resultado, el producto cuenta con la certificación CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Países Bajos

virtufit

SPIS TREŚCI

Instrukcje bezpieczeństwa	45
Gwarancja	45
Instrukcja montażu	45
Konserwacja	45
Czyszczenie	46
Wytyczne szkoleniowe	46
Specifikace produktu	46
Części zamienne	46
Dodatkowe informacje	47
Deklaracja producenta	47

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ OSTRZEŻENIE!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z problemami zdrowotnymi. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeczytać wszystkie instrukcje. Firma VirtuFit nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub uszkodzenia mienia wynikające z korzystania z tego sprzętu. Przed przystąpieniem do montażu i/lub użytkowania sprzętu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.

- Przed użyciem należy upewnić się, że urządzenie jest w pełni zmontowane, a wszystkie nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
- Raz w roku należy nasmarować wszystkie ruchome części silikonem w sprayu.
- Należy unikać noszenia luźnych ubrań, aby zapobiec ich zahaczeniu o ruchome części.
- Umieść i używaj urządzenia na stabilnej, równej powierzchni.
- Podczas korzystania ze sprzętu należy zawsze nosić czyste obuwie sportowe.
- Podczas użytkowania trzymać dzieci i zwierzęta domowe w bezpiecznej odległości.
- Podczas korzystania z urządzenia należy przez cały czas utrzymywać prawidłową równowagę.
- Nie wkładać palców ani innych przedmiotów do ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia odpowiedniej częstotliwości, czasu trwania i intensywności w zależności od wieku i kondycji fizycznej. Należy natychmiast przerwać stosowanie produktu, jeśli wystąpią nudności, zawroty głowy, omdlenia, ból głowy, ból w klatce piersiowej, ucisk lub jakikolwiek inny dyskomfort.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku tylko przez jedną osobę jednocześnie.
- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i obsługuje maksymalną wagę użytkownika wynoszącą 150 kg.
- Należy pozostawić 1-2 metry wolnej przestrzeni za urządzeniem, aby zapobiec wypadkom.
- Urządzenie należy umieścić na czystej, płaskiej powierzchni. Nie używaj go na grubych dywanach, ponieważ może to utrudniać prawidłową wentylację. Należy unikać umieszczania urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Miejsce przechowywania powinno być czyste, suche i wypoziomowane, aby zapobiec uszkodzeniu sprzętu.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Urządzenie należy użytkować wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w środowisku o temperaturze od -10°C do 60°C.

GWARANCJA

Roszczenia gwarancyjne są wykluczone, jeśli przyczyna wady jest wynikiem:

- Prace konserwacyjne i naprawcze niewykonywane przez oficjalnego dealera.
- Niewłaściwe użytkowanie, zaniedbanie i/lub niewłaściwa konserwacja.
- Niekonserwowanie urządzenia zgodnie z instrukcjami producenta.

INSTRUKCJE MONTAŻU (KROK 1-20)

Brakujące części: Jeśli w opakowaniu brakuje jakichkolwiek części, należy dokładnie sprawdzić styropian i samo urządzenie. Niektóre części (śruby, wkręty itp.) są już przymocowane do urządzenia.

Śruby z łbem sześciokątnym: Upewnij się, że klucz z łbem sześciokątnym jest wciśnięty w śrubę przed przyłożeniem siły. Zapobiegnie to obracaniu się łba śruby z gniazdem.

KONSERWACJA

Bezpečné a účinné používání tohoto zařízení je možné pouze tehdy, je-li správně nainstalováno a řádně udržováno. Je vaší odpovědností zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Jakékoli opotřebované nebo poškozené díly musí být před dalším používáním vyměněny. Toto zařízení je určeno pouze pro použití a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může vážně poškodit elektrické součásti a pohyblivé

části. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

Denní údržba

- Po každém použití zařízení otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Zajistěte, aby zařízení bylo bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před nadměrnou vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi. V případě potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte pohyb všech pohyblivých částí a komponentů. V případě potřeby naneste silikonový sprej.

Obecné doporučení pro čištění

- Po každém tréninku jednotku vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot použijte měkký, čistý hadřík s jemným čisticím prostředkem.
- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého tepla a zdrojů vod.

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

ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost vašeho zařízení. Často jej čistěte, aby na něm neusazoval prach.

Preventivní údržba nejen prodlužuje životnost zařízení, ale také pomáhá předcházet možným úrazům.

Podrobnější informace najdete na adrese: virtufit .com/faq

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLENIA

Skuteczny program treningowy obejmuje rozgrzewkę, właściwy trening i odpoczynek. Wykonuj kompletny program treningowy co najmniej dwa razy, ale najlepiej trzy razy w tygodniu i zachowaj dzień odpoczynku między sesjami treningowymi. Po kilku miesiącach intensywność treningu można zwiększyć, na przykład do czterech lub pięciu razy w tygodniu.

Rozgrzewka

Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do treningu i zmniejszenie ryzyka kontuzji. Rozgrzewaj ciało przez dwie do pięciu minut przed rozpoczęciem treningu cardio lub siłowego. Wykonuj ćwiczenia, które zwiększają tętno i rozgrzewają pracujące mięśnie. Przykłady tego typu aktywności to bieganie, jogging, skakanie na skakance, skakanie na skakance i bieg w miejscu.

Rozciąganie

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

Chłodzenie

Prawidłowe schłodzenie pomaga ciału bezpiecznie powrócić do stanu spoczynku i wspomaga regenerację. Po ćwiczeniach należy stopniowo zmniejszać intensywność, aby obniżyć tętno i zapobiec zawrotom głowy lub bolesności mięśni.

SPECIFIKACE PRODUKTU

Dane techniczne

Długość	180 cm
Szerokość	135 cm
Wysokość	211 cm
Waga	172 kg
Maksymalna waga użytkownika	150 kg

CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zamówić części zamienne do sprzętu VirtuFit, należy zapoznać się z informacjami na przedniej okładce niniejszej instrukcji. W celu zapewnienia skutecznej pomocy uprzejmie prosimy o podanie następujących danych podczas kontaktu z naszym zespołem pomocy technicznej:

- **Numer modelu** i **numer seryjny** produktu
- **Nazwa produktu**
- **Numer części** i jasny **opis** wymaganej części (zgodnie z **listą części** i **widokiem rozłożonym** w niniejszej instrukcji)

Podanie dokładnych informacji pomoże nam w szybkim i skutecznym rozpatrzeniu wniosku.

DODATKOWE INFORMACJE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

W VirtuFit jesteśmy zaangażowani w zmniejszanie wpływu na środowisko. Uprzejmie prosimy o recykling wszystkich materiałów opakowaniowych za pośrednictwem wyznaczonych zakładów

recyklingu, zgodnie z krajowymi inicjatywami dotyczącymi redukcji odpadów.

Utylizacja produktu

Sprzęt VirtuFit został skonstruowany z myślą o zapewnieniu długotrwałej wydajności i niezawodności. Gdy w końcu nadejdzie czas wycofania produktu z użytku, należy upewnić się, że jest on utylizowany zgodnie z europejską dyrektywą WEEE. Oznacza to oddanie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki w celu bezpiecznego i przyjaznego dla środowiska recyklingu.

DEKLARACJA PRODUCENTA

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

- EN ISO 20957

W rezultacie produkt posiada certyfikat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandia

INDEX

Bezpečnostní pokyny	48
Záruka	48
Návod k montáži	48
Údržba	48
Čištění	49
Pokyny pro školení	49
Specifikace produktu	49
Náhradní díly	49
Další informace	49
Prohlášení výrobce	50

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ VAROVÁNÍ!

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

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení kompletně smontováno a že jsou všechny matice a šrouby pevně dotaženy.
- Jednou ročně namažte všechny pohyblivé části silikonovým sprejem.
- Vyvarujte se nošení volného oblečení, aby se nezachytilo o pohyblivé části.
- Zařízení umístěte a používejte na stabilním, rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
- Při práci s tímto zařízením vždy udržujte správnou rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem, který určí vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení s ohledem na váš věk a fyzickou kondici. Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, napětí nebo jiné potíže, okamžitě přestaňte přípravek užívat.
- Zařízení je určeno pouze pro použití jednou osobou najednou.
- Toto zařízení je určeno pouze pro domácí použití a podporuje maximální hmotnost uživatele 150 kg.
- Za zařízením ponechte 1-2 metry volného prostoru, abyste zabránili nehodám na.
- Umístěte zařízení na čistý, rovný povrch. Nepoužívejte jej na silných kobercích, protože by mohly bránit správnému větrání. Neumísťujte toto zařízení venku nebo v blízkosti vody.
- Skladovací plochu udržujte čistou, suchou a rovnou, aby nedošlo k poškození zařízení.
- Toto zařízení používejte výhradně k určenému účelu.
- Zařízení provozujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 0 °C a 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou mezi -10 °C a 60 °C.

ZÁRUKA

Nároky ze záruky jsou vyloučeny, pokud je příčinou závady:

- Údržba a opravy, které neprovádí oficiální prodejce.
- Nesprávné používání, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení údržby spotřebiče v souladu s pokyny výrobce.

NÁVOD K MONTÁŽI (KROK 1-20)

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

Šrouby se šestihrannou hlavou: Před použitím síly se ujistěte, že je klíč se šestihrannou hlavou zasunut do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy šroubu s vnitřním šestihranem.

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání tohoto spotřebiče je možné pouze tehdy, je-li správně nainstalován a řádně udržován. Je vaší povinností zajistit pravidelnou údržbu spotřebiče. Jakékoli opotřebované nebo poškozené díly je nutné před dalším používáním vyměnit. Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití a skladování. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může vážně ovlivnit elektrické součásti a pohyblivé díly. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

Denní údržba

- Po každém použití přístroj otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Ujistěte se, že je zařízení zbaveno prachu a nečistot.
- Nepoužívejte drsné čisticí prostředky a chraňte zařízení před nadměrnou vlhkostí.

Půlroční údržba

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

Obecná doporučení pro čištění

- Po každém tréninku jednotku vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu použijte suchý hadřík.
- K odstranění přetrvávajících skvrn a nečistot použijte měkký čistý hadřík s jemným čisticím prostředkem .
- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého tepla a zdrojů vody.

POZOR! Opravy musí provádět kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce neurčí jinak.

ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost zařízení. Udržujte spotřebič bez prachu častým čištěním.

Preventivní údržba nejen prodlužuje životnost zařízení, ale také pomáhá předcházet možným úrazům.

Podrobnější informace naleznete na adrese: virtufit.com/faq

POKYNY PRO ŠKOLENÍ

Úspěšný tréninkový program zahrnuje zahřátí, vlastní trénink a ochlazení. Kompletní tréninkový program provádějte nejméně dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky dodržujte den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát nebo pětkrát týdně.

Rozcvičení

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku zahřívejte tělo dvě až pět minut. Provádějte cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příkladem tohoto typu aktivity je běh, jogging, poskoky, skákání a běh na místě.

Protahování

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

Ochlazení

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

SPECIFIKACE PRODUKTU

Technické údaje

Délka	180 cm
Šířka	135 cm
Výška	211 cm
Hmotnost	172 kg
Maximální hmotnost uživatele	150 kg

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li si vyžádat náhradní díly pro zařízení VirtuFit, nahlédněte do informací na přední straně této příručky. Abychom vám mohli účinně pomoci, prosíme vás, abyste při kontaktování našeho týmu podpory uvedli následující údaje:

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

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

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů
Ve společnosti VirtuFit se snažíme snižovat dopad na životní prostředí. Žádáme vás, abyste všechny obalové materiály recyklovali v určených recyklačních zařízeních v souladu s národními iniciativami na snížení množství odpadu.

Likvidace výrobku
Zařízení VirtuFit je vyrobeno tak, aby poskytovalo dlouhodobý výkon a spolehlivost. Až přijde čas vyřadit výrobek z provozu, zajistěte, aby byl zlikvidován v souladu s evropskou směrnicí o odpadních elektrických a elektronických zařízeních. To znamená, že výrobek odevzdáte na autorizovaném sběrném místě k bezpečné a ekologické recyklaci.

virtufit

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

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

- EN ISO 20957

Díky tomu má výrobek certifikát CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	51
Garanție	51
Instrucțiuni de asamblare	51
Întreținere	51
Curățare	52
Orientări privind formarea	52
Specificațiile produsului	52
Piese de schimb	52
Informații suplimentare	52
Declarația producătorului	53

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ AVERTIZARE!

Consultați-vă medicul înainte de a începe să faceți exerciții 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 rănile sau daunele materiale rezultate în urma utilizării 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 bine strânse înainte de utilizare.
- Lubrifiați toate piesele mobile o dată pe an folosind spray cu silicon.
- Evitați să purtați haine largi pentru a preveni prinderea acestora în piesele în mișcare.
- Așezați și utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă, plană.
- Purtați întotdeauna pantofi sport curați în timpul utilizării echipamentului.
- Țineți copiii și animalele de companie la o distanță sigură în timpul utilizării.
- Mențineți un echilibru adecvat în permanență în timpul utilizării acestui echipament.
- Nu introduceți degetele sau alte obiecte în nicio piesă în mișcare.
- Consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice pentru a determina frecvența, durata și intensitatea adecvate în funcție de vârsta și condiția dumneavoastră fizică. Întrerupeți imediat utilizarea dacă prezentați greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, strângere sau orice alt disconfort.
- Echipamentul este destinat utilizării de către o singură persoană în același timp.
- Acest echipament este proiectat numai pentru uz casnic și suportă o greutate maximă a utilizatorului de 150 kg.
- Lăsați un spațiu liber de 1-2 metri în spatele echipamentului pentru a preveni accidentele.
- Așezați echipamentul pe o suprafață curată, plană. Nu îl utilizați pe covoare groase, deoarece acestea pot obstrucționa ventilația corespunzătoare. Evitați amplasarea acestui echipament în aer liber sau în apropierea apei.
- Păstrați zona de depozitare curată, uscată și nivelată pentru a preveni deteriorarea echipamentului.
- Utilizați acest echipament exclusiv pentru scopul pentru care a fost conceput.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă între 0°C și 40°C. Depozitați echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10°C și 60°C.

GARANȚIE

Cererile de garanție sunt excluse în cazul în care cauza defectului este rezultatul:

- Lucrări de întreținere și reparații neefectuate de un dealer oficial.
- Utilizare necorespunzătoare, neglijență și/sau întreținere necorespunzătoare.
- Neîntreținerea aparatului în conformitate cu instrucțiunile producătorului.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE (PASUL 1-20)

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

Șuruburi cu cap hexagonal: Asigurați-vă că cheia cu cap hexagonal este împinsă în șurub înainte de a aplica forță. Acest lucru va împiedica rotirea capului șurubului cu soclu.

ÎNTREȚINERE

Utilizarea sigură și eficientă a acestui aparat este posibilă numai atunci când este instalat corect și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că aparatul este întreținut în mod regulat. Orice piese uzate sau deteriorate trebuie înlocuite înainte de a relua utilizarea. Acest echipament este destinat numai utilizării și depozitării în interior. Expunerea prelungită la condiții exterioare sau fluctuații de temperatură și umiditate poate afecta grav componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare înainte de curățare sau efectuarea oricărei operațiuni de întreținere.

Întreținere zilnică

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

Întreținere semestrială

- Verificați toate șuruburile și piulițele conectate la părțile mobile. Strângeți-le sau slăbiți-le, dacă este necesar.
- Verificați mișcarea tuturor pieselor și componentelor mobile. Aplicați spray cu silicon, dacă este necesar.

Recomandări generale de curățare

- Curățați aparatul după fiecare sesiune de antrenament.
- Curățați panoul de control cu o cârpă uscată.
- Folosiți o cârpă moale și curată cu detergent delicat pentru a îndepărta petele persistente și murdăria de pe .
- Depozitați echipamentul într-un mediu curat și uscat, ferit de căldură directă și surse de ă.

ATENȚIE! Reparațiile trebuie efectuate de un tehnician calificat, cu excepția cazului în care furnizorul sau producătorul indică altfel.

CURĂȚAREA

Curățarea regulată prelungește semnificativ durata de viață a echipamentului dumneavoastră. Mențineți aparatul curat, fără praf, curățându-l frecvent.

Întreținerea preventivă nu numai că prelungește durata de viață a echipamentului, dar ajută și la evitarea potențialelor accidentări. **Pentru informații mai detaliate, vizitați:** virtufit .com/faq

ORIENTĂRI PRIVIND FORMAREA

Un program de antrenament de succes include o încălzire, antrenamentul propriu-zis și o răcire. Efectuați programul complet de antrenament de cel puțin două ori, dar preferabil 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.

Încălzirea

Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru antrenament și de a reduce riscul de accidentare. Încălziți-vă corpul timp de două până la cinci minute înainte de a începe o sesiune de antrenament cardio sau de forță. Faceți exerciții care cresc ritmul cardiac și încălzesc mușchii de lucru. Exemple de acest tip de activitate sunt alergarea, joggingul, săriturile, săriturile și alergatul pe loc.

Stretching

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

Răcirea

O răcire adecvată vă ajută organismul să revină în siguranță la starea de repaus și favorizează recuperarea. După antrenament, reduceți treptat intensitatea pentru a reduce ritmul cardiac și pentru a preveni amețelile sau durerile musculare.

SPECIFICAȚII PRODUS

Date tehnice

Lungime	180 cm
Lățime	135 cm
Înălțime	211 cm
Greutate	172 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg

PIESE DE SCHIMB

Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul dumneavoastră VirtuFit, vă rugăm să consultați informațiile de pe coperta din față a acestui manual. Pentru a vă asista eficient, vă rugăm să furnizați următoarele detalii atunci când contactați echipa noastră de asistență:

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

Furnizarea de informații exacte ne va ajuta să procesăm cererea dumneavoastră 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 instalațiilor de reciclare desemnate, în conformitate cu inițiativele naționale de reducere a deșeurilor.

Eliminarea produsului

Echipamentul dumneavoastră VirtuFit este construit pentru a oferi performanță și fiabilitate pe termen lung. Când va veni timpul să scoateți produsul din uz, vă rugăm să vă asigurați că acesta este eliminat în conformitate cu Directiva europeană WEEE. Aceasta înseamnă să duceți produsul la un punct de colectare autorizat pentru o reciclare sigură și responsabilă față de mediu.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

VirtuFit declară prin prezenta că acest produs este conform cu următoarele standarde și directive:

- EN ISO 20957

Ca urmare, produsul este certificat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Țările de Jos

virtufit

INDEX

Biztonsági utasítások	54
Garancia	54
Összeszerelési útmutató	54
Karbantartás	54
Tisztítás	55
Képzési iránymutatások	55
Termékleírások	55
Cserealkatrészek	55
További információk	55
A gyártó nyilatkozata	56

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos az egészségügyi problémákkal küzdő emberek számára. Kérjük, a berendezés használata előtt olvassa el az összes használati utasítást. A VirtuFit nem vállal felelősséget a berendezés használatából eredő sérülésekért vagy anyagi károkért. Kérjük, hogy a berendezés összeszerelése és/vagy használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet.

- Győződjön meg arról, hogy a berendezés teljesen össze van szerelve, és használat előtt minden anyát és csavart biztonságosan meghúzott.
- Évente egyszer kenje be az összes mozgó alkatrészt szilikon spray-vel.
- Kerülje a bő ruházat viselését, hogy az ne akadjon be a mozgó alkatrészekbe.
- A készüléket stabil, vízszintes felületen helyezze el és használja.
- A berendezés használata közben mindig tiszta sportcipőt viseljen.
- Használat közben tartsa biztonságos távolságban a gyermekeket és a háziállatokat.
- A berendezés működtetése közben mindig tartsa meg a megfelelő egyensúlyt.
- Ne dugja az ujjait vagy más tárgyakat a mozgó alkatrészekbe.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy az életkorának és fizikai állapotának megfelelő gyakoriságot, időtartamot és intenzitást meghatározhassa. Azonnal hagyja abba az alkalmazást, ha hányingert, szédülést, ájulást, fejfájást, mellkasi fájdalmat, szorítást vagy bármilyen más kellemetlenséget tapasztal.
- A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ezt a berendezést kizárólag otthoni használatra tervezték, és a maximális felhasználói súlya 150 kg.
- A balesetek elkerülése érdekében hagyjon 1-2 méter szabad teret a berendezés mögött.
- Helyezze a berendezést tiszta, sík felületre. Ne használja vastag szőnyegen, mivel ez akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Kerülje a berendezés kültéren vagy víz közelében történő elhelyezését.
- Tartsa a tárolóhelyet tisztán, szárazon és vízszintesen, hogy megelőzze a berendezés károsodását.
- Kizárólag a rendeltetésszerű használatra használja ezt a berendezést.
- A berendezést csak 0°C és 40°C közötti környezeti hőmérsékletű környezetben üzemeltesse. A berendezést -10°C és 60°C közötti hőmérsékletű környezetben tárolja.

GARANCIA

A jótállási igények kizártak, ha a hiba oka a következőkből ered:

- Nem hivatalos márkakereskedő által végzett karbantartási és javítási munkák.
- Nem megfelelő használat, hanyagság és/vagy rossz karbantartás.
- A készülék karbantartásának elmulasztása a gyártó utasításainak megfelelően.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (1-20. LÉPÉS)

Hiányzó alkatrészek: Ha bármelyik alkatrész hiányzik a csomagolásból, gondosan ellenőrizze a polisztirolhabot és magát a készüléket. Egyes alkatrészek (csavarok, csavarok stb.) már fel vannak erősítve a készülékre.

Hatlapfejű csavarok: Győződjön meg róla, hogy a hatlapfejű csavarkulcs az erő alkalmazása előtt a csavarba van nyomva. Ez megakadályozza, hogy a csavarkulcs feje elforduljon.

KARBANTARTÁS

A készülék biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha azt helyesen telepítették és megfelelően karbantartják. Az Ön felelőssége, hogy a készüléket rendszeresen szervizeltesse. A kopott vagy sérült alkatrészeket a használat folytatását megelőzően ki kell cserélni. Ez a berendezés kizárólag beltéri használatra és tárolásra alkalmas. A kültéri körülményeknek való hosszan tartó kitettség, illetve a hőmérséklet és a páratartalom ingadozása súlyosan károsíthatja az elektromos alkatrészeket és a mozgó alkatrészeket. Tisztítás vagy karbantartás előtt mindig húzza ki a hálózati kábelt.

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 tartsa a berendezést távol a túlzott nedvességtől.

Féléves karbantartás

- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrészhez csatlakozó csavart és anyát. Szükség esetén húzza meg őket.
- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrész és komponens mozgását. Szükség esetén alkalmazzon szilikonspray-t.

Általános tisztítási ajánlások

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket.
- A vezérlőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- Használjon puha, tiszta ruhát és enyhe tisztítószert a makacs foltok és szennyeződések eltávolításához.
- A berendezést tiszta, száraz környezetben, közvetlen hőforrásoktól és vízforrásoktól távol tárolja.

FIGYELEM! A javításokat szakképzett technikusnak kell elvégeznie, hacsak a szállító vagy a gyártó másképp nem rendelkezik.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás jelentősen meghosszabbítja a berendezés élettartamát. Gyakran tisztítsa meg a készüléket, hogy pormentes maradjon.

A megelőző karbantartás nemcsak meghosszabbítja a berendezések élettartamát, hanem segít elkerülni a lehetséges sérüléseket is. **További részletes információkért látogasson el a:** virtufit.com/faq

KÉPZÉSI IRÁNYMUTATÁSOK

A sikeres edzésprogram magában foglalja a bemelegítést, a tényleges edzést és a lehűlést. A teljes edzésprogramot hetente legalább kétszer, de lehetőleg háromszor hajtsa végre, és tartson pihenőnapot az edzések között. Néhány hónap elteltével az edzés intenzitása növelhető, például heti négy vagy öt alkalomra.

A bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet az edzésre, és csökkentse a sérülés kockázatát. A kardió- vagy erőnléti edzés megkezdése előtt két-öt percig melegítse be a testét. Olyan gyakorlatokat végezzen, amelyek növelik a pulzusszámot és bemelegítik a dolgozó izmokat. Ilyen típusú tevékenység például a futás, a kocogás, az ugrókötelezés, az ugrálás és a helyben futás.

Nyújtás

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

Levezetés

A megfelelő lehűlés segít a szervezetnek biztonságosan visszatérni a nyugalmi állapotba, és elősegíti a regenerálódást. Edzés után fokozatosan csökkentse az intenzitást, hogy csökkentse a pulzusszámot, és megelőzze a szédülést vagy az izomfájdalmat.

TERMÉK SPECIFIKÁCIÓK

Műszaki adatok

Hosszúság	180 cm
Szélesség	135 cm
Magasság	211 cm
Súly	172 kg
Max. felhasználói súly	150 kg

CSEREALKATRÉSZEK

A VirtuFit készülékhez szükséges cserealkatrészek igényléséhez kérjük, olvassa el a jelen kézikönyv elülső borítóján található információkat. A hatékony segítségnyújtás érdekében kérjük, hogy a következő adatokat adja meg, amikor kapcsolatba lép ügyfélszolgálatunkkal:

- A termék **modell-** és **sorozatszáma**
- A **termék neve**
- Az **alkatrészszám** és a szükséges alkatrész(ek) egyértelmű **leírása** (az **alkatrészjegyzékben** felsoroltak és a kézikönyv **robbantott nézetű** részén láthatóak szerint)

A pontos információk megadása segít nekünk abban, hogy gyorsan és hatékonyan dolgozzuk fel a kérelmét.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolás felelősségteljes ártalmatlanítása

A VirtuFitnél elkötelezettek vagyunk a környezeti hatások csökkentése mellett. Kérjük, hogy a nemzeti hulladékcsökkentési kezdeményezésekkel összhangban minden csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményekben újrahasznosítson.

virtufit

A termék ártalmatlanítása

Az Ön VirtuFit-berendezései hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra készültek. Ha eljön az idő, hogy a terméket kivonja a forgalomból, kérjük, gondoskodjon arról, hogy az Európai WEEE-irányelvnek megfelelően ártalmatlanítsák. Ez azt jelenti, hogy a terméket biztonságos és környezettudatos újrahasznosítás céljából el kell vinni egy erre felhatalmazott gyűjtőhelyre.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

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

- EN ISO 20957

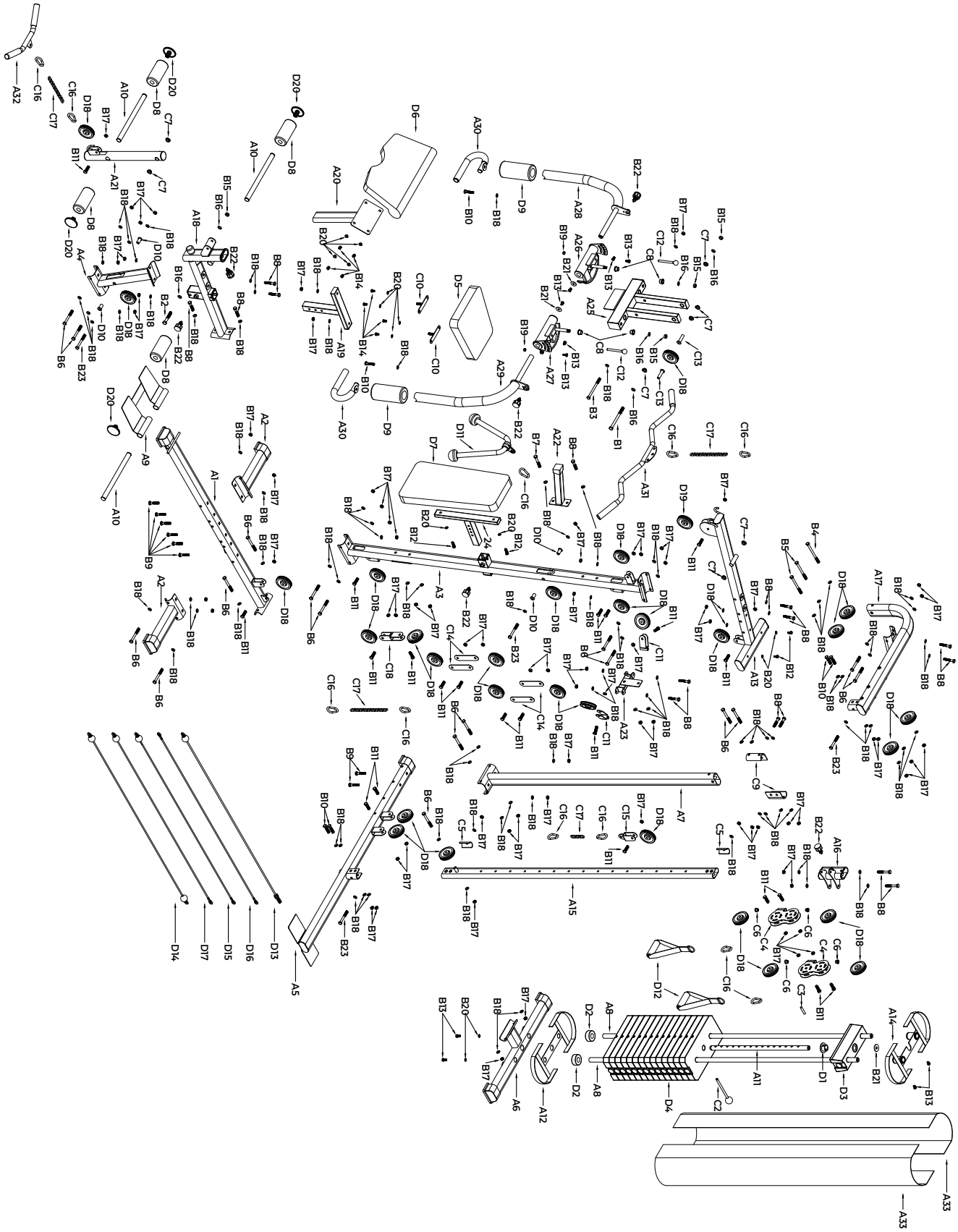
Ennek eredményeképpen a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

EXPLODED VIEW

virtufit



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.nl