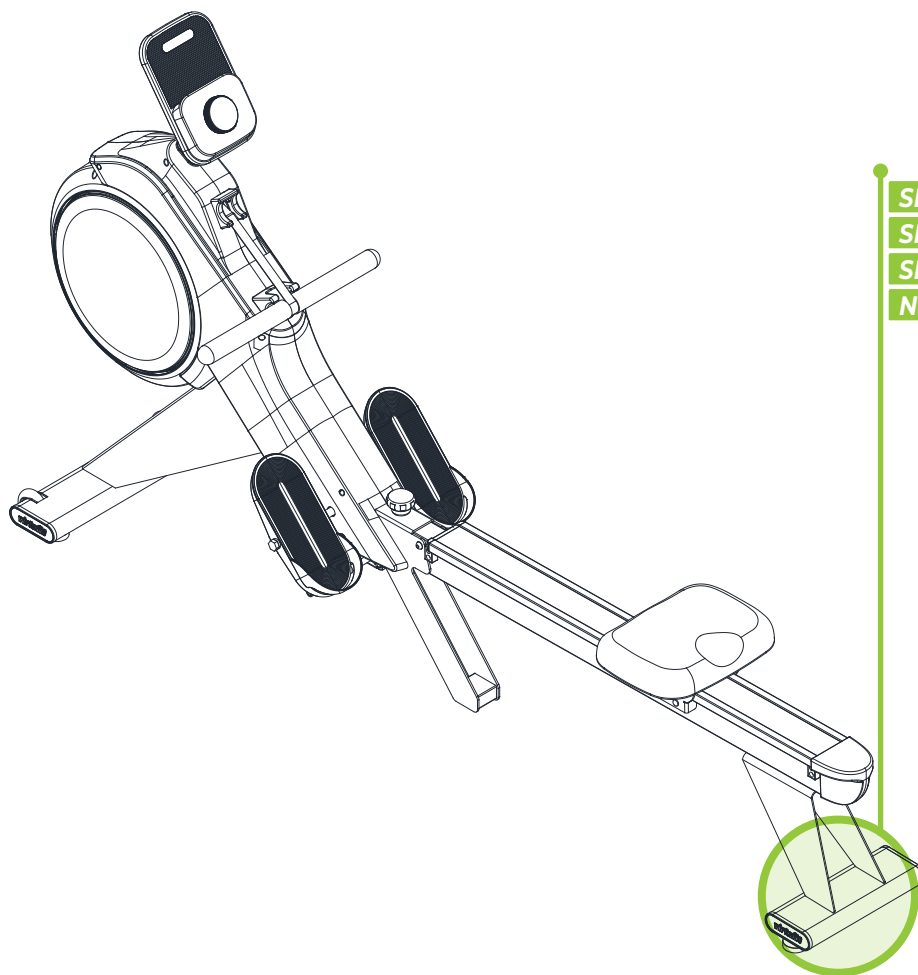


virtufit

ROW/300i

VF20504



SERIAL NUMBER
SERIENUMMER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE

ASSEMBLY
VIDEO



📷 @virtufit_fitness

▶️ VirtuFit

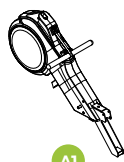
🌐 www.virtufit.com

USER MANUAL

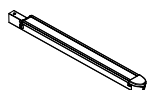
TABLES OF LANGUAGES

English	11
Nederlands	16
Deutsch	21
Français	27
Italiano	33
Español	39
Czech	45
Polski	50
Română	56
Magyar	62

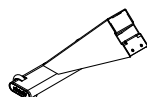
TOOLKIT



A1



A2



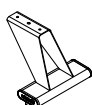
A3



A4



A5



A6



A7



A8



A9



A10



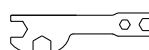
A11



T1



T2



T3



31



26



20



25

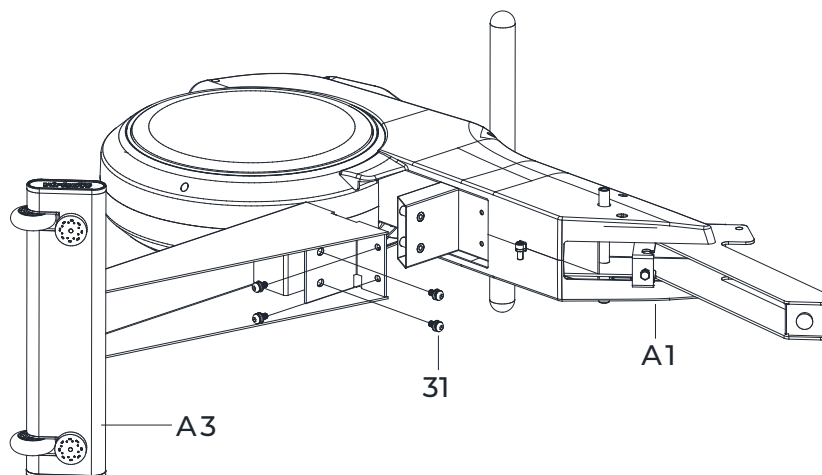


23

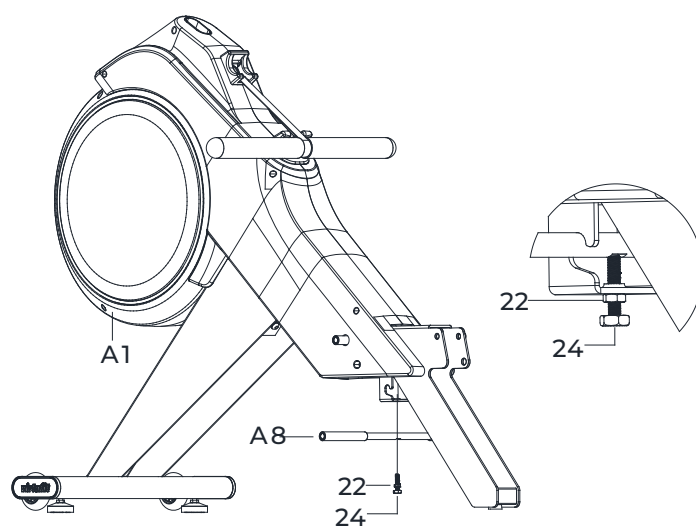
#	DESCRIPTION	QTY
A1	Mainframe	1
A2	Guide rail	1
A3	Front stabilizer	1
A4	Saddle	1
A5	Saddle plate	1
A6	Rear stabilizer	1
A7	Console	1

#	DESCRIPTION	QTY
A8	Pedal shaft	1
A9	Pedal	1 pair
A10	Adjustment knob	1
A11	Power Adapter	1
A12	Manual	1
A13	Hardware Kit	1

STEP 1

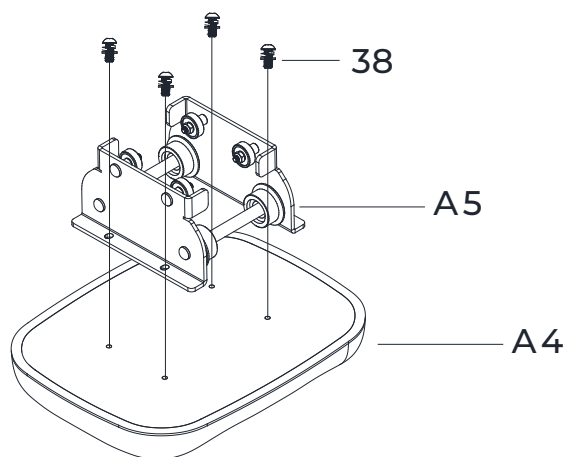


STEP 2



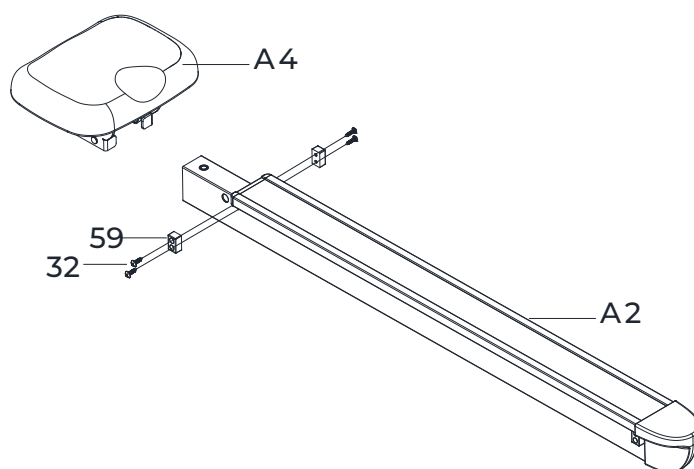
NOTE! The screws are pre-assembled.

STEP 3

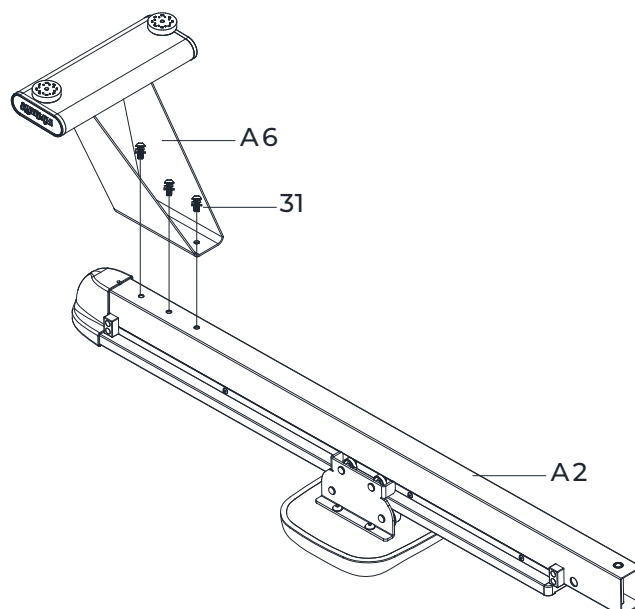


NOTE! The screws are pre-assembled.

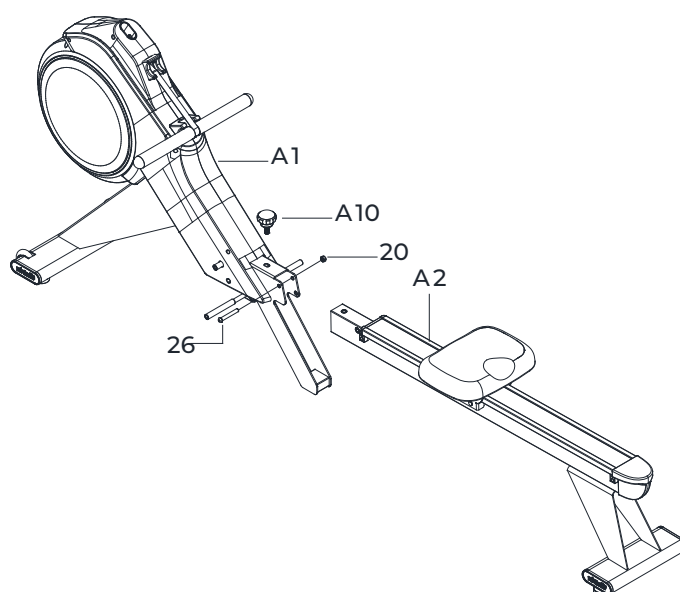
STEP 4



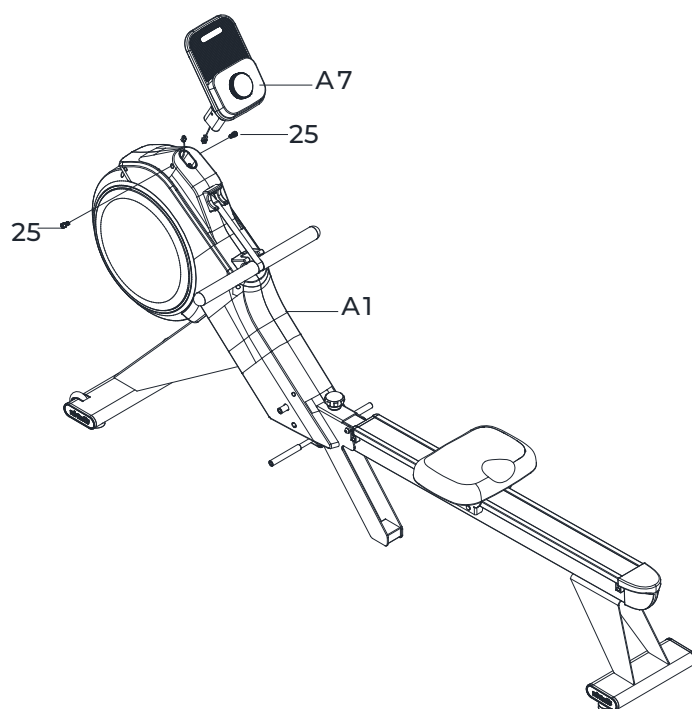
STEP 5



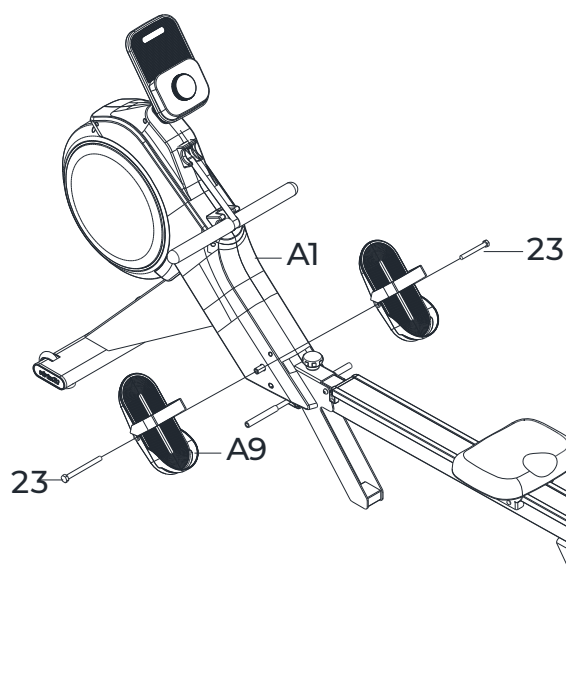
STEP 6



STEP 7



STEP 8



NOTE! The pedals are designated as left and right, identified by the labels left (L) and right (R) attached to each pedal.

FIG. A



FIG. B



FIG. B



INDEX

Safety instructions	11
Guarantee	11
Assembly instructions	11
Folding	11
Training with heart rate	12
Power supply	12
Console overview	12
Training with fitness applications	13
Maintenance	14
Cleaning	14
Training guidelines	14
Troubleshooting	15
Product specifications	15
Replacement parts	15
Additional information	15
Declaration of the manufacturer	15

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING!

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

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

- 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 1-8)

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

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

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

FOLDING

CAUTION!

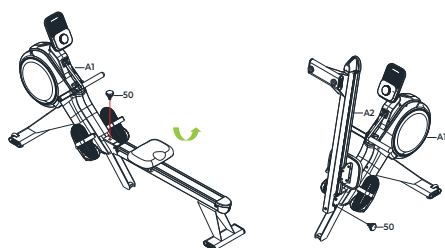
Store the appliance in a dry, indoor location and out of the reach of children. Make sure it is stable and safely set up to prevent tipping and injury to children or pets.

Folding (A)

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

Unfold (B)

- Loosen the locking pin.
- Remove the locking pin while carefully unfolding the rails downwards, towards the floor.
- Place the locking pin back on the top of the rail to secure the rails.



POWER SUPPLY

Mains power

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

NOTE!

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

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



TRAINING WITH HEART RATE

Bluetooth

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

NOTE!

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

⚠ WARNING!

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

Functions

- **Time:** Displays the elapsed workout time from 00:00 to 99:59. The timer starts automatically upon detecting movement or pressing the knob, and pauses after 4 seconds of inactivity.
- **Stroke rate (SPM):** Displays your real-time rowing stroke rate per minute, ranging from 0 to 999.
- **Count:** Displays your real-time rowing stroke count, up to 9999 strokes.
- **Pace (/500m):** Shows your current pace per 500 meters (00:00 - 99:59).
- **Distance:** Indicates the distance covered, ranging from 0.00 to 99.9 km.
- **Calories:** Provides an estimate of the calories burned during the workout.
- **Wattage:** Indicates the current power output in Watts.
- **Heart rate (BPM):** Displays the current heart rate if a compatible Bluetooth heart rate monitor is connected.
- **Resistance level:** Shows the current resistance level from 1 to 32. A higher level means greater resistance.

Console knob operations

The ROW300i console is operated via a multi-functional rotary knob.

ROTATE UP (CLOCKWISE)

- Increases the resistance level.

ROTATE DOWN (COUNTER-CLOCKWISE)

- Decreases the resistance level.

SHORT PRESS

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

LONG PRESS (2 SECONDS)

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

NOTE!

The knob emits a buzzing sound when rotated.

Mode overview

Standby and startup

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

Quick start

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

Auto cycle mode (Default)

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

Manual mode

If you prefer to monitor one specific metric, a short press of the knob during your workout switches the console to lock mode. The auto cycle mode icon will turn off. You can then manually cycle through the fixed data displays (Stroke Rate, Pace, Count, Power, Distance, Calories, and Heart Rate) by short-pressing the knob repeatedly until you reach your desired parameter (Fig. B13-20).

Resistance adjustment & ambient light

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

- **Levels 1-4:** Screen shows low intensity; outer ambient light is green (Fig. B10).
- **Levels 5-8:** Screen shows low intensity; outer ambient light is green/yellow.
- **Levels 9-12:** Screen shows medium intensity; outer ambient light is yellow (Fig. B11).
- **Levels 13-16:** Screen shows medium intensity; outer ambient light is yellow/orange.

- **Levels 17-20:** Screen shows medium intensity; outer ambient light is orange.
- **Levels 21-24:** Screen shows high intensity; outer ambient light is red-orange.
- **Levels 25-28:** Screen shows high intensity; outer ambient light is red-orange.
- **Levels 29-32 (High intensity):** Screen shows high intensity; outer ambient light is red (Fig. B12).

Pause mode

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

Tablet holder

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

TRAINING WITH FITNESS APPLICATIONS

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

Instruction

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

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

MAINTENANCE

Safe and effective use of this appliance is only possible when it is correctly installed and properly maintained. It is your responsibility

to ensure the appliance is serviced regularly. Any worn or damaged parts must be replaced before resuming use. This equipment is intended for indoor use and storage only. Prolonged exposure to outdoor conditions or fluctuations in temperature and humidity may severely affect the electrical components and moving parts. Always disconnect the power cord before cleaning or performing any maintenance.

Daily maintenance

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

Semi-annual maintenance

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

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

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

TROUBLESHOOTING

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

PRODUCT SPECIFICATIONS

Console specifications

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

Technical data

Length	217 cm
Width	48 cm
Height	116 cm
Weight	38.4 kg
Max. user weight	150 kg

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

REPLACEMENT PARTS

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

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

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

ADDITIONAL INFORMATION**Responsible disposal of packaging**

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

Product disposal

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

DECLARATION OF THE MANUFACTURER

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

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

As a result, the product is CE-certified.

INDEX

Veiligheidsinstructies	16
Garantie	16
Montage instructies	16
In- en uitklap	17
Trainen met hartslagmeting	17
Stroomvoorziening	17
Console-overzicht	17
Trainen met fitnessapps	18
Onderhoud	19
Reiniging	19
Trainingsrichtlijnen	19
Probleemoplossing	20
Productspecificaties	20
Vervangende onderdelen	20
Aanvullende informatie	20
Fabrikantverklaring	20

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.

- Verplaats het apparaat niet door het aan het zadel vast te pakken.
- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik door één persoon tegelijk.
- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik en heeft een maximaal gebruikersgewicht van 150 kg.
- Houd minimaal 1-2 meter vrije ruimte achter het apparaat om ongelukken te voorkomen.
- Plaats het apparaat op een schone, vlakke ondergrond. Gebruik het niet op dikke tapijten, omdat dit de ventilatie kan belemmeren. Vermijd plaatsing buitenshuis of in de buurt van water.
- Houd de opslagruimte schoon, droog en vlak om schade aan het apparaat te voorkomen.
- Gebruik dit apparaat uitsluitend zoals bedoeld: voor indoor cardiotraining door één persoon tegelijk.
- Gebruik het apparaat alleen in ruimtes met een omgevingstemperatuur tussen 0°C en 40°C. Bewaar het apparaat in ruimtes met een temperatuur tussen -10°C en 60°C.

GARANTIE

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 1-8)

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

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

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

IN- EN UITKLAP

LET OP!

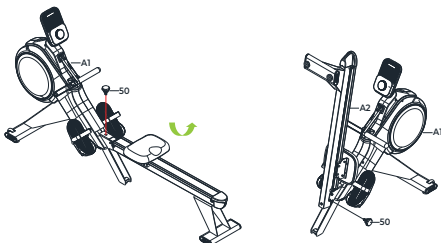
Bewaar het apparaat op een droge, binnenlocatie en buiten het bereik van kinderen. Zorg ervoor dat het stabiel en veilig staat opgesteld om kantelen en letsel bij kinderen of huisdieren te voorkomen.

Inklappen (A)

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

Uitklappen (B)

- Draai de vergrendelpen los.
- Verwijder de vergrendelpen terwijl je de rails voorzichtig naar beneden uitklapt, richting de vloer.
- Plaats de vergrendelpen terug aan de bovenkant van de rail om de rails vast te zetten.



TRAINEN MET HARTSLAGMETING

Bluetooth

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

LET OP!

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

⚠ WAARSCHUWING!

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

STROOMVOORZIENING

Netstroom

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

LET OP!

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

CONSOLE-OVERZICHT (FIG. A)



Functies

- **Tijd:** Toont de verstreken trainingstijd van 00:00 tot 99:59. De timer start automatisch bij het detecteren van beweging of het indrukken van de knop, en pauzeert na 4 seconden van inactiviteit.
- **Slagfrequentie (SPM):** Toont uw realtime roeislagfrequentie per minuut, variërend van 0 tot 999.
- **Aantal:** Toont uw realtime aantal roeislagen, tot 9999 slagen.
- **Tempo (/500m):** Toont uw huidige tempo per 500 meter (00:00 - 99:59).
- **Afstand:** Geeft de afgelegde afstand aan, variërend van 0,00 tot 327,6 km.
- **Calorieën:** Geeft een schatting van het aantal verbrande calorieën tijdens de training.
- **Wattage:** Geeft het huidige geleverde vermogen in Watt aan.
- **Hartslag (BPM):** Toont de huidige hartslag als er een compatibele Bluetooth-hartslagmeter is verbonden.
- **Weerstandsniveau:** Toont het huidige weerstandsniveau van 1 tot 32. Een hoger niveau betekent meer weerstand.

Bediening van de consoleknop

De ROW300i-console wordt bediend via een multifunctionele draaiknop.

OMHOOG DRAAIEN (MET DE KLOK MEE)

- Verhoogt het weerstandsniveau.

OMLAAG DRAAIEN (TEGEN DE KLOK IN)

- Verlaagt het weerstandsniveau.

KORT INDRUKKEN

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

LANG INDRUKKEN (2 SECONDEN)

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

OPMERKING!

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

Modus overzicht

Stand-by en opstarten

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

Snelstart (Quick start)

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

Automatische cyclusmodus (Standaard)

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

Handmatige modus

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

Weerstandsaanpassing & Omgevingslicht

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

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

Pauzmodus

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

Tablethouder

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

TRAINEN MET FITNESSAPPS

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

Instructie

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

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



ONDERSTEUNING

ONDERHOUD

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

Dagelijks onderhoud

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

Halfjaarlijks onderhoud

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

Algemene schoonmaakadviezen

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

LET OP!

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

REINIGING

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

Voor meer informatie en onderhoudstips, ga naar: 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 vermindert de kans op blessures. Warm het lichaam op in twee tot vijf minuten voordat er met een cardio- of krachttraining begonnen wordt. Doe oefeningen die de hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: 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.

PROBLEEMOPLOSSING

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

PRODUCTSPECIFICATIES

Consolespecificaties

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

Technische gegevens

Lengte	217 cm
Breedte	48 cm
Hoogte	116 cm
Gewicht	38.4 kg
Max. gebruikersgewicht	150 kg

VERVANGENDE ONDERDELEN

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

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

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

AANVULLENDE INFORMATIE

Verantwoord afvoeren van verpakkingsmateriaal

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

Productafvoer aan het einde van de levensduur

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

FABRIKANTVERKLARING

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

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

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

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise	11
Garantie	11
Montageanleitung	11
Falt	11
Training mit Herzfrequenz	12
Stromversorgung	12
Übersicht über die Konsole	12
Training mit Fitness-Apps	13
Wartung	14
Reinigungs-	14
Trainingsrichtlinien	14
Fehlerbehebung	15
Produktdaten	15
Ersatzteile	15
Weitere Informationen unter	15
Erklärung des Herstellers	15

SICHERHEITSHINWEISE

⚠ ACHTUNG!

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

- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass das Gerät vollständig zusammengebaut ist und alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal jährlich mit Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, damit diese sich nicht in beweglichen Teilen verfängt.
- Stellen Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche auf und nehmen Sie es dort in Betrieb.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung in sicherer Entfernung.
- Achten Sie beim Bedienen dieses Geräts von stets auf einen sicheren Stand.
- Stecken Sie keine Finger oder andere Gegenstände in bewegliche Teile.
- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem

Trainingsprogramm beginnen, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung geeignete Häufigkeit, Dauer und Intensität festzulegen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden auftreten.

- Bewegen Sie das Gerät nicht, indem Sie es am Sitz festhalten.
- Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung durch jeweils eine Person vorgesehen.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt und ist für ein maximales Benutzergewicht von 150 kg ausgelegt.
- Halten Sie hinter dem Gerät einen Abstand von 1–2 Metern ein, um Unfälle durch das Zurückrollen des Geräts zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht auf dickem Teppichboden, da dies die Belüftung beeinträchtigen kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Lagerbereich sauber, trocken und eben, um Schäden an den Geräten zu vermeiden.
- Verwenden Sie dieses Gerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck.
- Betreiben Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0 °C und 40 °C. Lagern Sie das Gerät in Umgebungen mit einer Temperatur zwischen -10 °C und 60 °C.

GARANTIE

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

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

MONTAGEANLEITUNG (SCHRITT 1-8)

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

Fehlermeldung: Stellen Sie sicher, dass alle Kabel ordnungsgemäß angeschlossen sind. Die Halterungen der Konsole sind sehr empfindlich und müssen gerade bleiben. Wenn die Konsole nach der Montage der Geräte eine Fehlermeldung anzeigt, sind die Halterungen der Konsole

möglicherweise verbogen. Durch das Richten dieses Aluminiumteils lässt sich die Fehlermeldung möglicherweise beheben.

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

ZUSAMMENKLAPPEN

ACHTUNG!

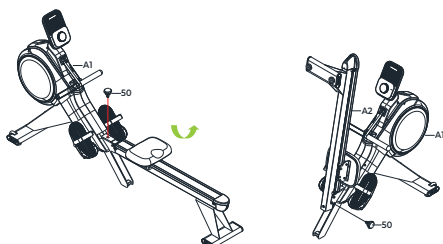
Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort im Haus und außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Achten Sie darauf, dass es stabil und sicher steht, um ein Umkippen und Verletzungen von Kindern oder Haustieren zu vermeiden.

Falten (A)

- Lösen Sie den Sicherungsstift.
- Entfernen Sie den Sicherungsstift und den Flachring, während Sie gleichzeitig die Schienen hochklappen.
- Setzen Sie den Sicherungsstift zusammen mit der flachen Unterlegscheibe an der Seite der Schiene wieder ein, um die eingeklappte Position zu arretieren.

Aufklappen (B)

- Lösen Sie den Sicherungsstift.
- Entfernen Sie den Sicherungsstift, während Sie die Schienen vorsichtig nach unten in Richtung Boden ausklappen.
- Setzen Sie den Sicherungsstift wieder oben auf die Schiene, um die Schienen zu sichern.



TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Bluetooth

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

HINWEIS!

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

ACHTUNG!

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

STROMVERSORGUNG

Netzstrom

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

HINWEIS!

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

ÜBERSICHT ÜBER DIE KONSOLE (ABB. A)



Funktionen

- **Zeit:** Zeigt die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis 99:59 an. Der Timer startet automatisch, sobald eine Bewegung erkannt wird oder der Drehknopf gedrückt wird, und pausiert nach 4 Sekunden Inaktivität.
- **Schlagzahl (SPM):** Zeigt Ihre aktuelle Ruderschlagzahl pro Minute an, im Bereich von 0 bis 999.
- **Zähler:** Zeigt die Anzahl Ihrer Ruderschläge in Echtzeit an, bis zu 9999 Schläge.

- **Tempo (/500 m): Zeigt** Ihr aktuelles Tempo pro 500 Meter an (00:00 – 99:59).
- **Entfernung: Zeigt** die zurückgelegte Strecke an, im Bereich von 0,00 bis 99,9 km.
- **Kalorien: Gibt** eine Schätzung der während des Trainings verbrannten Kalorien an.
- **Leistung: Gibt** die aktuelle Ausgangsleistung in Watt an.
- **Herzfrequenz (BPM): Zeigt** die aktuelle Herzfrequenz an, wenn ein kompatibler Bluetooth-Herzfrequenzmesser verbunden ist.
- **Widerstandsstufe: Zeigt** die aktuelle Widerstandsstufe von 1 bis 32 an. Eine höhere Stufe bedeutet einen höheren Widerstand.

Bedienung der Konsolenregler

Die ROW300i-Konsole wird über einen multifunktionalen Drehknopf bedient.

DREHEN (IM UHRZEIGERSINN)

- Erhöht den Schwierigkeitsgrad.

NACH UNTEN DREHEN (GEGEN DEN UHRZEIGERSINN)

- Verringert den Widerstand.

KURZ DRÜCKEN

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

LANGES DRÜCKEN (2 SEKUNDEN)

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

HINWEIS!

Der Drehknopf gibt beim Drehen ein summendes Geräusch von sich.

Übersicht über die Modi

Standby und Hochfahren

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

Schnellstart

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

Automatischer Zyklusmodus (Standard)

Standardmäßig startet die Konsole im Automatikmodus, was durch ein leuchtendes Scan-Symbol auf dem Bildschirm angezeigt wird. In diesem Modus wechselt die Anzeige alle 3 Sekunden automatisch

zwischen den Trainingsparametern (Schlagzahl, Tempo, Zählstand, Leistung, Distanz, Kalorien und Herzfrequenz) hin und her (Abb. B2-9).

Manueller Modus

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

Einstellung des Widerstands und Umgebungslicht

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

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

Pausenmodus

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

Tablet-Halterung

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

TRAINING MIT FITNESS-APPS

VirtuFit bietet keinen Support für Fitness-Apps von Drittanbietern

wie Kinomap, iConsole, FitShow usw. an. Sollten bei einer Fitness-App eines Drittanbieters Probleme auftreten, wenden Sie sich bitte an den Entwickler der betreffenden App.

Anleitung

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

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

WARTUNG

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

Tägliche Wartung

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

Halbjährliche Wartung

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

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Reinigen Sie das Bedienfeld mit einem trockenen Tuch.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit einem milden Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Verschmutzungen von zu entfernen.
- Bewahren Sie die Geräte in einer sauberen, trockenen Umgebung auf, 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

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

Weitere Informationen finden Sie unter: virtufit.com/faq.

TRAININGSLEITFADEN

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

Das Aufwärmen

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

Dehnen

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

Abkühlen

Der Zweck des Auslaufs besteht darin, den Körper am Ende des

Trainings wieder in seinen (fast) normalen Ruhezustand zu versetzen. Ein gutes Auslaufen senkt langsam die Herzfrequenz und fördert die Erholung.

FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	LÖSUNG
Die Konsole zeigt keine Werte an	Überprüfen Sie, ob das Sensorkabel und das Konsolenkabel richtig angeschlossen sind. Sollte das Problem weiterhin bestehen, passen Sie die Position des Sensors vorsichtig an.
Das Rudergerät gibt quietschende Geräusche von sich	Überprüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Sprühen Sie Silikonspray auf die Schiene, auf der der Sitz läuft. Überprüfen Sie die Rollen unter dem Sitz auf Verschleiß oder Verstopfungen.

PRODUKTDATEN

Technische Daten der Konsole

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

Technische Daten

Länge	217 cm
Breite	48 cm
Höhe	116 cm
Gewicht	38,4 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg

ERSATZTEILE

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

- Die **Modellnummer** und die **Seriennummer** des Produkts.

- Der **Produktname**.
- Die **Teilenummer** und eine genaue **Beschreibung** der benötigten Teile (wie in der **Teilleiste** aufgeführt und in der **Explosionszeichnung** dieses Handbuchs dargestellt).

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

WEITERE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

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

Entsorgung von Produkten

Ihre VirtuFit-Geräte sind auf langfristige Leistungsfähigkeit und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn das Produkt irgendwann ausgedient hat, sorgen Sie bitte dafür, dass es gemäß der europäischen WEEE-Richtlinie entsorgt wird. Das bedeutet, dass Sie das Produkt zu einer autorisierten Sammelstelle bringen, wo es sicher und umweltgerecht recycelt wird.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

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

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

Daher ist das Produkt CE-zertifiziert.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Consignes de sécurité	11
Garantie	11
Instructions de montage	11
Pliage	11
Entraînement avec un cardiofréquencemètre	12
Alimentation électrique	12
Présentation de la console	12
S'entraîner avec des applications de fitness	13
Maintenance	14
Nettoyage	14
Directives de formation	14
Dépannage	15
Caractéristiques techniques de l'	15
Pièces de rechange	15
Informations complémentaires :	15
Déclaration du fabricant	15

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

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

- Assurez-vous que l'équipement est entièrement monté et que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant utilisation.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an à l'aide d'un spray à base de silicone.
- Évitez de porter des vêtements amples afin d'éviter qu'ils ne se coincent dans les pièces en mouvement.
- Placez et utilisez l'équipement sur une surface stable et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez les équipements.
- Veillez à ce que les enfants et les animaux domestiques restent à une distance suffisante pendant l'utilisation.
- Veillez à garder un bon équilibre à tout moment lorsque vous utilisez cet équipement.
- N'introduisez pas vos doigts ni aucun autre objet dans les pièces en mouvement.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité appropriées en fonction de votre âge et de votre condition

physique. Cessez immédiatement l'activité si vous ressentez des nausées, des vertiges, des évanouissements, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une sensation d'oppression ou tout autre malaise.

- Ne déplacez pas l'appareil en le tenant par le siège.
- Cet équipement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet appareil est destiné exclusivement à un usage domestique et supporte un poids maximal de 150 kg par utilisateur.
- Prévoyez un espace libre de 1 à 2 mètres derrière l'équipement afin d'éviter tout accident lié à l'.
- Placez l'appareil sur une surface propre et plane. Ne l'utilisez pas sur des tapis épais, car cela pourrait nuire à une bonne ventilation. Évitez de placer cet appareil à l'extérieur ou à proximité d'une source d'eau.
- Veillez à ce que la zone de stockage soit propre, sèche et plane afin d'éviter tout dommage au matériel.
- Utilisez cet équipement exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- N'utilisez l'équipement que dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0 °C et 40 °C. Stockez l'équipement dans des environnements où la température est comprise entre -10 °C et 60 °C.

GARANTIE

Les demandes de garantie sont exclues si le défaut résulte :

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

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (ÉTAPES 1 À 8)

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

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

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

PLIABLE

ATTENTION !

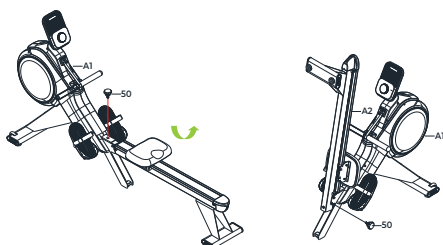
Rangez l'appareil dans un endroit sec, à l'intérieur et hors de portée des enfants. Assurez-vous qu'il est stable et correctement installé afin d'éviter tout risque de basculement et de blessure pour les enfants ou les animaux domestiques.

Pliage (A)

- Desserrez la goupille de verrouillage.
- Retirez la goupille de verrouillage et la rondelle plate tout en repliant les rails.
- Remettez la goupille de verrouillage en place avec la rondelle plate sur le côté du rail pour bloquer la position repliée.

Déplier (B)

- Desserrez la goupille de verrouillage.
- Retirez la goupille de verrouillage tout en dépliant délicatement les rails vers le bas, en direction du sol.
- Remettez la goupille de verrouillage en place sur le haut du rail pour fixer les rails.



ENTRAÎNEMENT FRÉQUENCE CARDIAQUE

Bluetooth

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

ATTENTION !

- **Un moniteur de fréquence cardiaque sans fil n'est pas fourni de série. Contactez votre revendeur pour acheter un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.**
- **Pour éviter toute interférence, n'utilisez jamais le moniteur de**

fréquence cardiaque sans fil en même temps que les capteurs manuels.

ATTENTION !

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

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Alimentation secteur

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

ATTENTION !

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

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



Fonctions

- **Durée :** affiche la durée écoulée de la séance d'entraînement, de 00:00 à 99:59. Le chronomètre démarre automatiquement dès qu'il détecte un mouvement ou lorsque l'on appuie sur le bouton, et se met en pause après 4 secondes d'inactivité.
- **Fréquence de coup (SPM) :** affiche en temps réel votre fréquence de coup par minute, comprise entre 0 et 999.
- **Nombre de coups :** affiche le nombre de coups de rame en temps réel, jusqu'à 9 999 coups.
- **Allure (/500 m) :** indique votre allure actuelle sur 500 mètres (00:00 - 99:59).
- **Distance :** indique la distance parcourue, comprise entre 0,00 et 99,9 km.
- **Calories :** fournit une estimation des calories brûlées pendant la séance d'entraînement.
- **Puissance :** indique la puissance de sortie actuelle en watts.

- **Fréquence cardiaque (battements par minute) :** affiche la fréquence cardiaque actuelle si un moniteur de fréquence cardiaque Bluetooth compatible avec l't connecté.
- **Niveau de résistance :** indique le niveau de résistance actuel, compris entre 1 et 32. Plus le niveau est élevé, plus la résistance est importante.

Utilisation des boutons de la console

La console du ROW300i se commande à l'aide d'un bouton rotatif multifonction.

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

- Augmente le niveau de résistance.

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

- Réduit le niveau de résistance.

APPUI BREF

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

APPUYER LONGUEMENT (2 SECONDES)

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

ATTENTION !

Le bouton émet un bourdonnement lorsqu'on le tourne.

Aperçu des modes

Veille et démarrage

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

Mise en route rapide

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

Mode cycle automatique (par défaut)

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

Mode manuel

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

Réglage de la résistance et lumière ambiante

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

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

Mode pause

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

Support pour tablette

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

APPLICATIONS DE FITNESS

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

Instructions

- Scannez le code QR avec un téléphone ou une tablette Android ou iOS pour accéder directement à la page de l'App Store ou du Google Play Store où vous pourrez télécharger l'application de fitness.
- Scannez le code QR à droite pour accéder au manuel de l'application de fitness. Ce manuel explique étape par étape comment connecter l'application de fitness à l'appareil, comment fonctionne l'application et quelles sont ses fonctionnalités.

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SOUTIEN

ENTRETIEN

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

Entretien quotidien

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

Entretien semestriel

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

Recommandations générales en matière de nettoyage

- Nettoyez l'appareil après chaque séance d'entraînement.

- Nettoyez le panneau de commande à l'aide d'un chiffon sec.
- Utilisez un chiffon doux et propre imprégné d'un détergent doux pour éliminer les taches tenaces d'eau et la saleté.
- Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec, à l'abri de la chaleur directe et de toute source d'humidité.

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

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : virtufit.com/faq.

DIRECTIVES DE FORMATION

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

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. Pratiquez des exercices qui augmentent votre fréquence cardiaque et échauffent les muscles sollicités. Parmi ces activités, on peut citer la course à pied, le jogging, les sauts avec écart, la corde à sauter et la course sur place.

Étirements

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

Récupération

Le but de la récupération est de ramener le corps à son état de repos (presque) normal à la fin de la séance d'entraînement. Une bonne récupération permet de réduire progressivement votre fréquence cardiaque et favorise la récupération.

DÉPANNAGE

PROBLÈME	SOLUTION
La console n'affiche pas les valeurs	Vérifiez que le câble du capteur et celui de la console sont correctement branchés. Si le problème persiste, ajustez délicatement la position du capteur.
Le rameur émet un grincement	Vérifiez que tous les écrous et boulons sont bien serrés. Appliquez du spray au silicone sur le rail sur lequel roule le siège. Vérifiez l'état d'usure ou la présence d'obstacles au niveau des roulettes situées sous le siège.

TECHNIQUES DU PRODUIT

Caractéristiques techniques de la console

Heure	00:00 – 99:59
Distance	0,00 – 99,9 km
Calories	0 – 9 999 kcal
SPM	0 - 999
Compter	0 - 9999
Allure (/500 m)	0:00 - 99:59
watt	0 – 999
Pouls	01-180 bpm
Niveau de résistance	1 - 32
Température de fonctionnement	0 °C -40 °C
Température de stockage	-10 °C à 60 °C

Caractéristiques techniques

Longueur	217 cm
Largeur	48 cm
Hauteur	116 cm
Poids	38,4 kg
Poids maximal de l'utilisateur	150 kg

PIÈCES DE RECHANGE

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

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

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

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

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

Élimination des produits

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

DÉCLARATION DU FABRICANT

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

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

Le produit est donc certifié CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDICE

Istruzioni di sicurezza	11
Garanzia	11
Istruzioni di montaggio	11
Pieghevole	11
Allenamento con il cardiofrequenzimetro	12
Alimentazione	12
Panoramica della console	12
Allenarsi con le app di fitness	13
Manutenzione	14
Pulizia	14
Linee guida per la formazione	14
Risoluzione dei problemi	15
Specifiche del prodotto	15
Ricambi	15
Ulteriori informazioni:	15
Dichiarazione del produttore	15

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

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

- Prima dell'uso, assicurarsi che l'attrezzatura sia completamente assemblata e che tutti i dadi e i bulloni siano ben serrati.
- Lubrificare tutte le parti mobili una volta all'anno utilizzando uno spray al silicone.
- Evita di indossare indumenti larghi per evitare che rimangano impigliati nelle parti in movimento.
- Posizionare e utilizzare l'attrezzatura su una superficie stabile e piana.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica pulite quando si utilizzano gli attrezzi.
- Durante l'uso, tenere bambini e animali domestici a debita distanza.
- Mantenere sempre un corretto equilibrio durante l'utilizzo di questa attrezzatura.
- Non inserire le dita o altri oggetti nelle parti in movimento.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico per stabilire la frequenza, la durata e l'intensità adeguate in base all'età e alle condizioni fisiche. Interrompere immediatamente

l'uso in caso di nausea, vertigini, svenimenti, mal di testa, dolore toracico, senso di oppressione o qualsiasi altro disturbo.

- Non spostare l'attrezzatura tenendola per il sedile.
- L'attrezzatura è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Questo attrezzo è destinato esclusivamente all'uso domestico e supporta un peso massimo dell'utente di 150 kg.
- Lasciare uno spazio libero di 1-2 metri dietro l'attrezzatura per evitare incidenti dovuti all'e.
- Posizionare l'apparecchio su una superficie pulita e piana. Non utilizzarlo su tappeti spessi, poiché ciò potrebbe ostacolare la corretta ventilazione. Evitare di collocare l'apparecchio all'aperto o in prossimità di fonti d'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio pulita, asciutta e in piano per evitare danni alle attrezzature.
- Utilizzare questa attrezzatura esclusivamente per lo scopo previsto.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con una temperatura ambiente compresa tra 0 °C e 40 °C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con una temperatura compresa tra -10 °C e 60 °C.

GARANZIA

Sono escluse le richieste di intervento in garanzia qualora la causa del difetto sia imputabile a:

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

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (PASSAGGI 1-8)

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

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

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

PIEGHEVOLE

ATTENZIONE!

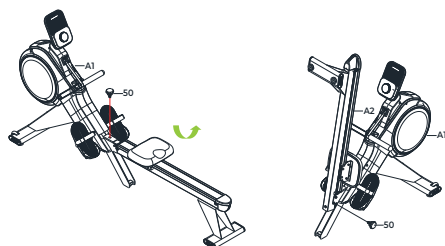
Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto al chiuso e fuori dalla portata dei bambini. Assicurarsi che sia stabile e posizionato in modo sicuro per evitare che si ribalti e causi lesioni a bambini o animali domestici.

Piegatura (A)

- Allentare il perno di bloccaggio.
- Rimuovere il perno di bloccaggio e l'anello piatto, sollevando contemporaneamente le guide.
- Sostituire il perno di bloccaggio insieme alla rondella piatta sul lato della guida per bloccare la posizione ripiegata.

Apri (B)

- Allentare il perno di bloccaggio.
- Rimuovere il perno di bloccaggio mentre si aprono con cautela le guide verso il basso, in direzione del pavimento.
- Riposizionare il perno di bloccaggio sulla parte superiore della guida per fissare le guide.



ALLENAMENTO FREQUENZA CARDIACA

Bluetooth

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

ATTENZIONE!

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

⚠ ATTENZIONE!

- Se hai un pacemaker, ti consigliamo di consultare il tuo medico prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro wireless.
- Negli ambienti in cui sono presenti più cardiofrequenzimetri, si raccomanda di mantenere una distanza sufficiente per

evitare interferenze tra i diversi dispositivi.

- Cerca sempre di mantenere il cardiofrequenzimetro wireless entro un raggio di 1 metro dalla console per garantire una ricezione ottimale.
- Indossare sempre un cardiofrequenzimetro wireless direttamente sul corpo, sotto i vestiti.

ALIMENTATORE

Alimentazione di rete

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

ATTENZIONE!

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

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



Funzioni

- **Tempo:** visualizza il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento, da 00:00 a 99:59. Il timer si avvia automaticamente quando rileva un movimento o quando si preme la manopola, e si mette in pausa dopo 4 secondi di inattività.
- **Frequenza di vogata (SPM):** mostra in tempo reale la frequenza di vogata al minuto, compresa tra 0 e 999.
- **Conteggio:** visualizza il numero di vogate in tempo reale, fino a un massimo di 9999 vogate.
- **Passo (/500 m):** indica il tuo passo attuale ogni 500 metri (00:00 - 99:59).
- **Distanza:** indica la distanza percorsa, compresa tra 0,00 e 99,9 km.
- **Calorie:** fornisce una stima delle calorie bruciate durante l'allenamento.
- **Potenza:** indica la potenza erogata in watt.
- **Frequenza cardiaca (battiti al minuto):** visualizza la frequenza cardiaca attuale se è collegato un cardiofrequenzimetro Bluetooth compatibile con l'.
- **Livello di resistenza:** indica il livello di resistenza attuale, compreso tra 1 e 32. Un livello più alto corrisponde a una maggiore resistenza.

Funzionamento delle manopole della console

RUOTA VERSO L'ALTO (IN SENSO DI ORARIO)

- Aumenta il livello di resistenza.

RUOTARE VERSO IL BASSO (IN SENSO ANTIORARIO)

- Riduce il livello di resistenza.

PRESSIONE BREVE

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

PRESSIONE PROLUNGATA (2 SECONDI)

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

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

Panoramica delle modalità**Modo standby e avvio**

All'accensione della console, il cicalino emette un segnale acustico prolungato e l'anello esterno della manopola si illumina di una luce bianca. Sullo schermo comparirà il messaggio "Premere per iniziare" (Fig. 1). Una volta collegato correttamente un dispositivo Bluetooth o un cardiofrequenzimetro, l'icona Bluetooth si illuminerà sullo schermo.

Guida rapida

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

Modalità ciclo automatico (impostazione predefinita)

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

Modalità manuale

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

Regolazione della resistenza e luce ambientale

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

- **Livelli 1-4:** lo schermo presenta una bassa intensità; la luce ambientale esterna è verde (Fig. B10).
- **Livelli 5-8:** lo schermo presenta una bassa intensità; la luce ambientale esterna è verde/gialla.

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

Modalità pausa

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

Supporto per tablet

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

ALLENAMENTO CON LE APP DI FITNESS

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

Istruzioni

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

Kinomap

APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORTO

MANUTENZIONE

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

Manutenzione quotidiana

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

Manutenzione semestrale

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

Consigli generali per la pulizia

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

ATTENZIONE!

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

PULIZIA

Una pulizia regolare prolunga notevolmente la durata delle vostre attrezzature. Tenete l'apparecchio libero dalla polvere pulendolo frequentemente.

La manutenzione preventiva non solo prolunga la durata delle attrezzature, ma aiuta anche a evitare potenziali infortuni.

Per ulteriori informazioni, visita il sito: virtufit.com/faq.

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

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

Il riscaldamento

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

Stretching

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

Raffreddamento

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

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
La console non visualizza i valori	Verificare che il cavo del sensore e quello della console siano collegati correttamente.
	Se il problema persiste, regolare delicatamente la posizione del sensore.
Il vogatore emette un cigolio	Verificare che tutti i dadi e i bulloni siano serrati correttamente.
	Applicare dello spray al silicone sulla guida su cui scorre il sedile.
	Controlla le rotelle sotto il sedile per verificare che non siano usurate o bloccate.

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Specifiche della console

Ora	00:00 - 99:59
Distanza	0,00 - 99,9 km
Calorie	0 - 9999 kcal
SPM	0 - 999
Conte	0 - 9999
Ritmo (/500 m)	0:00 - 99:59
Watt	0 - 999
Pulse	01-180 BPM
Livello di resistenza	1 - 32
Temperatura di esercizio	0 °C -40 °C
Temperatura di conservazione	da -10 °C a 60 °C

Dati tecnici

Lunghezza	217 cm
Larghezza	48 cm
Altezza	116 cm
Peso	38,4 kg
Peso massimo dell'utente	150 kg

RICAMBI

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

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

Fornirci informazioni accurate ci aiuterà a evadere la tua richiesta in modo rapido ed efficiente.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Smaltimento responsabile degli imballaggi

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

Smaltimento del prodotto

Le attrezzature VirtuFit sono progettate per garantire prestazioni e affidabilità nel lungo periodo. Quando arriverà il momento di smaltire il

prodotto, assicuratevi di farlo in conformità con la direttiva europea RAEE. Ciò significa portare il prodotto presso un punto di raccolta autorizzato per un riciclaggio sicuro e rispettoso dell'ambiente.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

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

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

Di conseguenza, il prodotto è certificato CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	11
Garantía	11
Instrucciones de montaje	11
Plegable	11
Entrenamiento con frecuencia cardíaca	12
Fuente de alimentación	12
Descripción general de la consola	12
Entrenamiento con aplicaciones de fitness	13
Mantenimiento	14
Limpieza	14
Directrices de formación	14
Solución de problemas	15
Especificaciones del producto	15
Piezas de repuesto	15
Información adicional:	15
Declaración del fabricante	15

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡ATENCIÓN!

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

- Asegúrese de que el equipo esté completamente montado y de que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados antes de utilizarlo.
- Lubrique todas las piezas móviles una vez al año con spray de silicona.
- Evita llevar ropa holgada para que no se enganche en las piezas móviles.
- Coloca y utiliza el equipo sobre una superficie estable y nivelada.
- Utiliza siempre calzado deportivo limpio cuando utilices el equipamiento.
- Mantenga a los niños y a las mascotas a una distancia segura mientras se utiliza el aparato.
- Mantenga el equilibrio adecuado en todo momento mientras maneja este equipo de.
- No introduzca los dedos ni otros objetos en ninguna pieza móvil.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio para determinar la frecuencia, la duración y la intensidad adecuadas en función de su edad y su estado físico. Interrumpa el ejercicio inmediatamente si experimenta náuseas,

mareos, desmayos, dolor de cabeza, dolor o opresión en el pecho, o cualquier otra molestia.

- No muevas el equipo sujetándolo por el asiento.
- El equipo está diseñado para que lo utilice una sola persona a la vez.
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso doméstico y soporta un peso máximo del usuario de 150 kg.
- Deje un espacio libre de entre 1 y 2 metros detrás del equipo para evitar accidentes por.
- Coloque el equipo sobre una superficie limpia y plana. No lo utilice sobre alfombras gruesas, ya que esto puede impedir una ventilación adecuada. Evite colocar este equipo al aire libre o cerca del agua.
- Mantenga el área de almacenamiento limpia, seca y nivelada para evitar daños en el equipo.
- Utilice este equipo exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente comprendida entre 0 °C y 40 °C. Almacene el equipo en entornos con una temperatura comprendida entre -10 °C y 60 °C.

GARANTÍA

Quedan excluidas las reclamaciones de garantía si la causa del defecto se debe a:

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

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASOS 1-8)

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

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

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

PLEGABLE

¡PRECAUCIÓN!

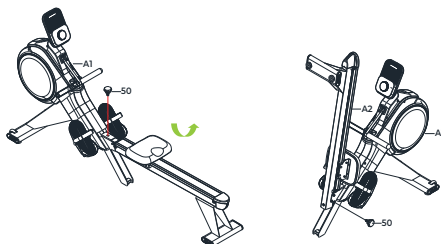
Guarde el aparato en un lugar seco y cerrado, fuera del alcance de los niños. Asegúrese de que esté bien fijado y colocado de forma segura para evitar que se vuelque y provoque lesiones a los niños o a las mascotas.

Plegado (A)

- Afloja el pasador de bloqueo.
- Retira el pasador de bloqueo y el anillo plano mientras levantas los rieles al mismo tiempo.
- Vuelve a colocar el pasador de bloqueo junto con la arandela plana en el lateral del riel para bloquear la posición plegada.

Desplegar (B)

- Afloja el pasador de bloqueo.
- Retira el pasador de bloqueo mientras despliegas con cuidado los rieles hacia abajo, en dirección al suelo.
- Vuelve a colocar el pasador de bloqueo en la parte superior del riel para fijarlo.



ENTRENAMIENTO FRECUENCIA CARDÍACA

Bluetooth

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

¡ATENCIÓN!

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

¡ATENCIÓN!

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

FUENTE DE ALIMENTACIÓN

Alimentación de red

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

¡ATENCIÓN!

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

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA (FIG. A)



Funciones

- **Tiempo:** muestra el tiempo transcurrido del entrenamiento, desde 00:00 hasta 99:59. El cronómetro se pone en marcha automáticamente al detectar movimiento o al pulsar el botón giratorio, y se detiene tras 4 segundos de inactividad.
- **Frecuencia de remada (SPM):** muestra en tiempo real la frecuencia de remada por minuto, con un rango de 0 a 999.
- **Recuento:** muestra el recuento de remadas en tiempo real, hasta un máximo de 9999 remadas.
- **Ritmo (/500 m):** muestra tu ritmo actual por cada 500 metros (00:00 - 99:59).
- **Distancia:** indica la distancia recorrida, que oscila entre 0,00-99,9 km.
- **Calorías:** ofrece una estimación de las calorías quemadas durante el entrenamiento.
- **Potencia:** Indica la potencia de salida actual en vatios.
- **Frecuencia cardíaca (lpm):** muestra la frecuencia cardíaca actual si hay conectado un monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth compatible con la tecnología « ». ».
- **Nivel de resistencia:** muestra el nivel de resistencia actual, del 1 al 32. Un nivel más alto implica una mayor resistencia.

Manejo de los mandos de la consola

La consola del ROW300i se maneja mediante un mando giratorio multifuncional.

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

- Aumenta el nivel de resistencia.

GIRAR HACIA ABAJO (EN SENTIDO ANTIHORARIO)

- Reduce el nivel de resistencia.

PULSACIÓN BREVE

- En modo de espera: pasa directamente al modo de ejercicio.
- Durante el ejercicio: alterna entre el modo Carrusel y el modo Bloqueo. En el modo Bloqueo, al pulsar brevemente varias veces se puede desplazarse manualmente por los parámetros de los datos de entrenamiento.

PULSACIÓN PROLONGADA (2 SEGUNDOS)

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

¡ATENCIÓN!

El mando emite un zumbido al girarlo.

Resumen de modos

Modo de espera y arranque

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

Inicio rápido

Puedes comenzar tu entrenamiento de inmediato tirando de la palanca de remo o pulsando brevemente el botón giratorio desde el modo de espera. La pantalla mostrará al instante los datos de tu entrenamiento en curso.

Modo de ciclo automático (predeterminado)

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

Modo manual

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

Ajuste de la resistencia y luz ambiental

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

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

Modo de pausa

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

Soporte para tableta

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

ENTRENAMIENTO APLICACIONES FITNESS

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

Instrucciones

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

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



APOYO

MANTENIMIENTO

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

Mantenimiento diario

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

Mantenimiento semestral

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

Recomendaciones generales de limpieza

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

¡PRECAUCIÓN!

Las reparaciones deben ser realizadas por un técnico cualificado, salvo que el proveedor o el fabricante indiquen lo contrario.

LIMPIEZA

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

El mantenimiento preventivo no solo prolonga la vida útil del equipo, sino que también ayuda a evitar posibles lesiones.

Para obtener información más detallada, visita: virtufit.com/faq.

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

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

El calentamiento

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

Estiramientos

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

Estiramientos

El objetivo del enfriamiento es devolver al cuerpo a su posición de reposo (casi) normal al final del entrenamiento. Un buen enfriamiento reduce gradualmente la frecuencia cardíaca y favorece la recuperación.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La consola no muestra los valores	Comprueba que el cable del sensor y el cable de la consola estén bien conectados.
	Si el problema persiste, ajuste con cuidado la posición del sensor.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La máquina de remo hace un chirrido	Comprueba que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados.
	Aplica spray de silicona al riel por el que se desliza el asiento.
	Comprueba si las ruedas situadas debajo del asiento presentan desgaste o están atascadas.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Especificaciones de la consola

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

Datos técnicos

Longitud	217 cm
Ancho	48 cm
Altura	116 cm
Peso	38,4 kg
Peso máximo del usuario	150 kg

PIEZAS DE REPUESTO

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

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

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

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases

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

Eliminación de productos

Su equipo VirtuFit está diseñado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad duraderos. Cuando llegue el momento de desechar el producto, asegúrese de hacerlo de conformidad con la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Esto implica llevar el producto a un punto de recogida autorizado para su reciclaje seguro y respetuoso con el medio ambiente.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

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

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

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

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Países Bajos

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	11
Záruka	11
Návod k montáži	11
Skládací	11
Trénink s měřením srdečního tepu	12
Napájecí zdroj	12
Přehled konzole	12
Cvičení s fitness aplikacemi	13
Údržba	14
Čištění	14
Pokyny k výcviku	14
Řešení problémů	15
Technické parametry produktu	15
Náhradní díly	15
Další informace:	15
Prohlášení výrobce	15

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ POZOR!

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

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení kompletně smontováno a že jsou všechny matice a šrouby pevně utaženy.
- Všechny pohyblivé části jednou ročně namažte silikonovým sprejem.
- Nenoste volný oděv, aby se nezachytil v pohyblivých částech.
- Zařízení umístěte a používejte na pevném a rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
- Při práci s tímto zařízením udržujte vždy správnou rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do žádných pohyblivých částí.
- Než začnete s jakýmkoli cvičebním programem, poraďte se se svým lékařem, aby vám na základě vašeho věku a fyzické kondice stanovil vhodnou frekvenci, délku trvání a intenzitu cvičení. Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě, mdloby, bolesti hlavy, bolesti na hrudi, tlak na hrudi nebo jakékoli jiné nepříjemné pocity, okamžitě cvičení přerušete.

- Zařízení nepřemísťujte tak, že ho držíte za sedadlo.
- Zařízení je určeno k používání pouze jednou osobou najednou.
- Toto zařízení je určeno výhradně pro domácí použití a je určeno pro uživatele s maximální hmotností 150 kg.
- Za zařízením ponechte volný prostor o šířce 1–2 metry, aby se předešlo nehodám způsobeným kolizí.
- Zařízení umístěte na čistý a rovný povrch. Nepoužívejte jej na silných kobercích, protože by to mohlo bránit správnému odvětrávání. Zařízení neumísťujte venku ani v blízkosti vody.
- Skladovací prostor udržujte v čistotě, suchu a na rovném povrchu, aby nedošlo k poškození zařízení.
- Toto zařízení používejte výhradně k účelu, ke kterému je určeno.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s teplotou vzduchu v rozmezí 0 °C až 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou v rozmezí -10 °C až 60 °C.

ZÁRUKA

Záruční reklamace jsou vyloučeny, pokud je příčinou vady:

- Údržbářské a opravárenské práce, které nebyly provedeny autorizovaným prodejcem.
- Nesprávné používání, nedbalost a/nebo nedostatečná údržba.
- Nedodržení pokynů výrobce při údržbě spotřebiče.

NÁVOD K MONTÁŽI (KROKY 1–8)

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

Chybová zpráva: Ujistěte se, že jsou všechny kabely správně připojeny. Držáky konzole jsou velmi citlivé a musí být udržovány v rovném stavu. Pokud se po namontování zařízení na konzoli zobrazí chybová zpráva, je možné, že jsou držáky konzole ohnuté. Narovnání tohoto hliníkového dílu může vést k odstranění chybové zprávy.

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

SKLÁDACÍ

POZOR!

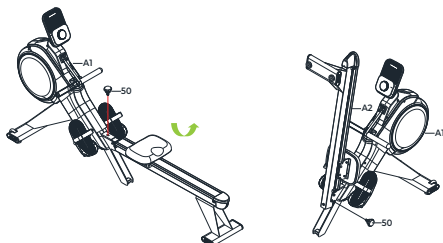
Skladujte spotřebič na suchém místě v interiéru a mimo dosah dětí. Dbejte na to, aby byl stabilně a bezpečně umístěn, aby nedošlo k jeho převrácení a zranění dětí nebo domácích zvířat.

Skládání (A)

- Povolte zajišťovací čep.
- Vyjměte zajišťovací kolík a plochý kroužek a současně sklopte kolejnice nahoru.
- Vyměňte zajišťovací kolík spolu s plochou podložkou na boku kolejnice, aby se sklopná poloha zajistila.

Rozbalit (B)

- Povolte zajišťovací čep.
- Vyjměte zajišťovací kolík a opatrně sklopte kolejnice dolů směrem k podlaze.
- Zajistěte kolejnice tak, že zasunete zajišťovací kolík zpět do horní části kolejnice.



TRÉNINK S MĚŘENÍM SRDEČNÍ FREKVENCE

Bluetooth

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

POZOR!

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

POZOR!

- **Pokud máte kardiostimulátor, doporučujeme vám, abyste se před použitím bezdrátového měřiče srdečního tepu poradili se svým lékařem.**
- **V místnostech, kde je nainstalováno více monitorů srdečního tepu, se doporučuje dodržovat dostatečný odstup, aby nedocházelo k rušení mezi jednotlivými zařízeními.**
- **Pro optimální příjem se snažte mít bezdrátový snímač srdečního tepu vždy v dosahu 1 metru od konzole.**
- **Bezdrátový měřič srdečního tepu noste vždy přímo na těle pod oblečením.**

NAPÁJECÍ ZDROJ

Síťové napájení

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

POZOR!

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

PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)



Funkce

- **Čas: Zobrazuje** uplynulý čas tréninku v rozmezí 00:00 až 99:59. Časomíra se spustí automaticky po zaznamenání pohybu nebo stisknutí otočného knoflíku a po 4 sekundách nečinnosti se pozastaví.
- **Frekvence záběrů (SPM): Zobrazuje** aktuální počet záběrů za minutu při veslování v rozmezí od 0 do 999.
- **Počet: Zobrazuje** počet veslovacích záběrů v reálném čase, a to až do 9999 záběrů.
- **Tempo (/500 m): Ukazuje** vaše aktuální tempo na 500 metrů (00:00 – 99:59).
- **Vzdálenost: Uvádí** ujetou vzdálenost v rozmezí od 0,00 do 99,9 km.
- **Kalorie: Uvádí** odhad počtu kalorií spálených během tréninku.
- **Příkon: Uvádí** aktuální výkon ve wattech.
- **Tepová frekvence (BPM): Zobrazuje** aktuální tepovou frekvenci, pokud je připojen kompatibilní snímač tepu Bluetooth od společnosti.
- **Úroveň odporu: Ukazuje** aktuální úroveň odporu v rozmezí 1 až 32. Čím vyšší úroveň, tím větší odpor.

Ovládání pomocí knoflíků na konzoli

Ovládání konzole ROW300i probíhá pomocí multifunkčního otočného knoflíku.

Otočit nahoru (ve směru hodinových ručiček)

- Zvyšuje úroveň obtížnosti.

OTOČIT DOLŮ (PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK)

- Snižuje úroveň odporu.

KRÁTKÉ STISKNUTÍ

- V pohotovostním režimu: přejde přímo do režimu cvičení.
- Během cvičení: přepíná mezi režimem karuselu a režimem

zámku. V režimu zámku můžete dalším krátkým stisknutím ručně procházet parametry tréninkových údajů.

DLOUHÉ STISKNUTÍ (2 SEKUNDY)

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

POZOR!

Při otáčení knoflíku je slyšet bzučivý zvuk.

Přehled režimů

Režim pohotovosti a spuštění

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

Rychlý start

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

Režim automatického cyklu (výchozí nastavení)

Ve výchozím nastavení se konzole spouští v režimu automatického přepínání, což signalizuje rozsvícená ikona skenování na obrazovce. V tomto režimu displej každé 3 sekundy automaticky přepíná mezi tréninkovými parametry (frekvence záběrů, tempo, počet, výkon, vzdálenost, kalorie a srdeční frekvence) (obr. B2-9).

Ruční režim

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

Nastavení citlivosti a okolního osvětlení

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

- **Úroveň 1–4:** Displej svítí slabě; vnější kontrolka je zelená (obr. B10).
- **Úroveň 5–8:** Displej svítí slabě; vnější okolní světlo je zelené/žluté.
- **Úroveň 9–12:** Obrazovka svítí se střední intenzitou; vnější okolní světlo je žluté (obr. B11).
- **Úroveň 13–16:** Obrazovka svítí se střední intenzitou; vnější okolní světlo má žlutou/oranžovou barvu.
- **Úroveň 17–20:** Displej svítí se střední intenzitou; vnější okolní světlo je oranžové.
- **Úroveň 21–24:** Obrazovka svítí velmi intenzivně; vnější okolní světlo má červenooranžovou barvu.
- **Úroveň 25–28:** Obrazovka svítí velmi intenzivně; vnější okolní světlo má červenooranžovou barvu.

- **Úroveň 29–32 (vysoká intenzita):** Na displeji se zobrazuje vysoká intenzita; vnější okolní světlo svítí červeně (obr. B12).

Režim pauzy

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

Držák na tablet

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

TRÉNINK S FITNESS APLIKACEMI

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

Návod

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

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



PODPORA

ÚDRŽBA

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

Každodenní údržba

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

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice na pohyblivých částech. V případě potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte pohyb všech pohyblivých částí a komponentů. V případě potřeby použijte silikonový sprej.

Obecná doporučení pro úklid

- Zařízení vyčistěte po každém tréninku.
- Ovládací panel otřete suchým hadříkem.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot z koberce použijte měkký, čistý hadřík a jemný čisticí prostředek.
- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého zdroje tepla a vody.

POZOR!

Opavy musí provádět kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.

ÚKLID

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

Podrobnější informace najdete na adrese: virtufit.com/faq.

POKYNY PRO TRÉNINK

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

Rozcvička

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

Protahování

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

Zklidnění

Účelem závěrečného uvolnění je vrátit tělo na konci tréninku do (téměř) normálního klidového stavu. Správné závěrečné uvolnění pomalu snižuje tepovou frekvenci a podporuje regeneraci.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Konzole nezobrazuje hodnoty	Zkontrolujte, zda jsou kabel snímače a kabel konzole správně připojeny.
	Pokud problém přetrvává, opatrně upravte polohu snímače.
Veslařský trenažér vydává skřípavý zvuk	Zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby správně utažené.
	Naneste silikonový sprej na kolejnici, po které se sedadlo posouvá.
	Zkontrolujte, zda nejsou kolečka pod sedadlem opotřebovaná nebo zda v nich není něco zaseknuté.

TECHNICKÉ PARAMETRY PRODUKTU

Technické parametry konzole

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

Technické údaje

Délka	217 cm
Šířka	48 cm
Výška	116 cm
Hmotnost	38,4 kg
Max. hmotnost uživatele	150 kg

NÁHRADNÍ DÍLY

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

- **Číslo modelu a sériové číslo** výrobku.
- **Název produktu.**
- **Číslo dílu** a **jasný popis** požadovaného dílu (nebo dílů) (jak je uvedeno v **seznamu dílů** a znázorněno v **rozloženém výkresu** v této příručce).

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

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

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

Likvidace výrobků

Vaše zařízení VirtuFit je navrženo tak, aby poskytovalo dlouhodobý výkon a spolehlivost. Až jednou nastane čas, kdy bude třeba produkt vyřadit z provozu, zajistěte prosím jeho likvidaci v souladu s evropskou směrnicí o odpadech z elektrických a elektronických zařízení (WEEE). To znamená, že produkt odevzdejte v autorizovaném sběrném místě, kde bude bezpečně a ekologicky recyklován.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

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

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

V důsledku toho má tento výrobek certifikaci CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

SPIS TREŚCI

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	11
Gwarancja	11
Instrukcja montażu	11
Składana	11
Trening z pomiarem tętna	12
Zasilacz	12
Przegląd konsoli	12
Trening z aplikacjami fitness	13
Konserwacja	14
Sprzątanie	14
Wytyczne dotyczące szkoleń	14
Rozwiązywanie problemów	15
Specyfikacja produktu	15
Części zamienne	15
Dodatkowe informacje:	15
Oświadczenie producenta	15

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ UWAGA!

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

- Przed użyciem należy upewnić się, że sprzęt jest w pełni zmontowany, a wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
- Raz w roku należy nasmarować wszystkie ruchome elementy za pomocą sprayu silikonowego.
- Należy unikać noszenia luźnej odzieży, aby nie wplątała się ona w ruchome elementy.
- Urządzenie należy ustawić i używać na stabilnej, równej powierzchni.
- Podczas korzystania ze sprzętu należy zawsze nosić czyste buty sportowe.
- Podczas użytkowania należy zapewnić dzieciom i zwierzętom odpowiednią odległość.
- Podczas obsługi sprzętu należy zawsze zachowywać odpowiednią równowagę.
- Nie należy wkładać palców ani innych przedmiotów do żadnych ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić odpowiednią częstotliwość, czas trwania i intensywność ćwiczeń w zależności od Twojego

wieku i kondycji fizycznej. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpią nudności, zawroty głowy, omdlenie, ból głowy, ból w klatce piersiowej, uczucie ucisku lub jakiegokolwiek inny dyskomfort.

- Nie należy przenosić urządzenia, trzymając je za siedzisko.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku wyłącznie przez jedną osobę naraz.
- Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i wytrzymuje obciążenie do 150 kg.
- Należy zapewnić 1-2 metry wolnej przestrzeni za urządzeniem, aby zapobiec wypadkom związanym z efektem.
- Ustaw urządzenie na czystej, płaskiej powierzchni. Nie używaj go na grubych dywanach, ponieważ może to utrudniać prawidłową wentylację. Unikaj umieszczania urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Należy utrzymywać miejsce przechowywania w czystości, suchości i na równej powierzchni, aby zapobiec uszkodzeniom sprzętu.
- Urządzenie to należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Urządzenie należy użytkować wyłącznie w pomieszczeniach, w których temperatura otoczenia wynosi od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w pomieszczeniach, w których temperatura wynosi od -10°C do 60°C.

GWARANCJA

Roszczenia gwarancyjne są wykluczone, jeżeli przyczyną wady jest:

- Prace konserwacyjne i naprawcze nieprzeprowadzone przez autoryzowanego dealera.
- Niewłaściwe użytkowanie, niedbalstwo i/lub niewłaściwa konserwacja.
- Niezastosowanie się do instrukcji producenta dotyczących konserwacji urządzenia.

INSTRUKCJA MONTAŻU (KROKI 1-8)

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

Komunikat o błędzie: Upewnij się, że wszystkie kable są prawidłowo podłączone. Uchwyty konsoli są bardzo delikatne i należy je utrzymywać w pozycji prostej. Jeśli po zamontowaniu sprzętu konsola wyświetla komunikat o błędzie, może to oznaczać, że uchwyty konsoli uległy wygięciu. Wyprostowanie tej aluminiowej części może spowodować zniknięcie komunikatu o błędzie.

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

SKŁADANIE

UWAGA!

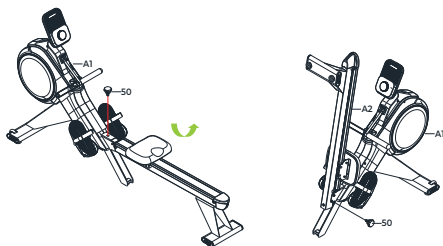
Urządzenie należy przechowywać w suchym pomieszczeniu, poza zasięgiem dzieci. Należy upewnić się, że jest stabilne i prawidłowo ustawione, aby zapobiec jego przewróceniu się oraz obrażeniom dzieci lub zwierząt domowych.

Składanie (A)

- Poluzuj sworzeń blokujący.
- Wyjmij sworzeń blokujący i płaski pierścień, jednocześnie podnosząc szyny.
- Wymień sworzeń blokujący wraz z płaską podkładką po stronie szyny, aby zablokować pozycję złożoną.

Rozwiń (B)

- Poluzuj sworzeń blokujący.
- Wyjmij sworzeń blokujący, ostrożnie rozkładając szyny w dół, w kierunku podłogi.
- Umieść sworzeń blokujący z powrotem na górnej części szyny, aby ją zamocować.



TRENING Z POMIAREM TĘTNA

Bluetooth

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

UWAGA!

- **Bezprzewodowy czujnik tętna nie wchodzi w skład standardowego wyposażenia. Aby nabyć bezprzewodowy czujnik tętna, skontaktuj się ze sprzedawcą.**

- **Aby uniknąć zakłóceń, nie należy nigdy używać bezprzewodowego czujnika tętna razem z czujnikami na dłonie.**

UWAGA!

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

ZASILACZ

Zasilanie sieciowe

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

UWAGA!

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

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



Funkcje

- **Czas: Wyświetla** czas trwania treningu w zakresie od 00:00 do 99:59. Licznik czasu uruchamia się automatycznie po wykryciu ruchu lub naciśnięciu pokrętki, a po 4 sekundach bezczynności zatrzymuje się.
- **Częstotliwość wiosłowania (SPM): Wyświetla** aktualną częstotliwość wiosłowania na minutę w zakresie od 0 do 999.
- **Liczba: Wyświetla** liczbę wykonanych wiosłowań w czasie rzeczywistym, do 9999 wiosłowań.
- **Tempo (/500 m): Pokazuje** aktualne tempo na odcinku 500 metrów (00:00 – 99:59).
- **Dystans: Wskazuje** pokonany dystans w zakresie od 0,00 do 99,9 km.
- **Kalorie: Podaje** przybliżoną liczbę kalorii spalonych podczas treningu.
- **Moc: Wskazuje** aktualną moc wyjściową w watach.
- **Tętno (uderzeń na minutę): Wyświetla** aktualne tętno, jeśli podłączony jest kompatybilny czujnik tętna Bluetooth firmy .

- **Poziom oporu:** Pokazuje aktualny poziom oporu w zakresie od 1 do 32. Wyższy poziom oznacza większy opór.

Obsługa pokręteł konsoli

Konsola ROW300i jest obsługiwana za pomocą wielofunkcyjnego pokrętła.

OBRÓT W GÓRĘ (Z GODZINY)

- Zwiększa poziom trudności.

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

- Obniża poziom oporu.

KRÓTKIE NACIŚNIĘCIE

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

DŁUGIE NACIŚNIĘCIE (2 SEKUNDY)

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

UWAGA!

Podczas obracania pokrętła wydaje brzęczący dźwięk.

Przegląd trybów

Tryb czuwania i uruchamianie

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

Szybki start

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

Tryb automatyczny (domyślny)

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

Tryb ręczny

Jeśli wolisz śledzić jeden konkretny wskaźnik, krótkie naciśnięcie pokrętła podczas treningu przełącza konsolę w tryb blokady. Ikona trybu automatycznego przełączania wygaśnie. Następnie możesz ręcznie przełączać się między stałymi ekranami danych (częstotliwość

pociągnięć, tempo, liczba pociągnięć, moc, dystans, kalorie i tętno), kilkakrotnie naciskając pokrętło, aż dotrzesz do wybranego parametru (rys. B13-20).

Regulacja czułości i oświetlenie otoczenia

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

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

Tryb pauzy

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

Uchwyt na tablet

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

TRENING Z APLIKACJI FITNESSOWYCH

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

Instrukcja

- Zeskanuj kod QR za pomocą telefonu lub tabletu z systemem Android lub iOS, aby przejść bezpośrednio do strony w App Store lub Google Play Store, skąd można pobrać aplikację fitness.
- Zeskanuj kod QR po prawej stronie, aby uzyskać dostęp do instrukcji obsługi aplikacji fitness. Instrukcja zawiera szczegółowy

opis, jak połączyć aplikację fitness z urządzeniem, jak działa aplikacja oraz jakie są jej funkcje.

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



WSPARCIE

KONSERWACJA

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

Codzienna konserwacja

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

Półroczna konserwacja

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

Ogólne zalecenia dotyczące sprzątnia

- Urządzenie należy wyczyścić po każdej sesji treningowej.
- Do czyszczenia panelu sterowania użyj suchej ściereczki.
- Aby usunąć uporczywe plamy i zabrudzenia z dywanów typu „”, użyj miękkiej, czystej ściereczki nasączonej łagodnym detergentem.
- Sprzęt należy przechowywać w czystym, suchym miejscu, z dala od bezpośrednich źródeł ciepła i wody.

UWAGA!

Naprawy muszą być wykonywane przez wykwalifikowanego technika, o ile dostawca lub producent nie zaleci inaczej.

CZYSZCZENIE

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

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę: virtufit.com/faq.

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

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

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

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

Rozciąganie

Celem rozciągania końcowego jest przywrócenie organizmu do (prawie) normalnego stanu spoczynkowego po zakończeniu treningu. Dobre rozciąganie końcowe powoli obniża tętno i wspomaga regenerację.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Konsola nie wyświetla wartości	Sprawdź, czy kabel czujnika i kabel konsoli są prawidłowo podłączone. Jeśli problem nadal występuje, delikatnie wyreguluj położenie czujnika.

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Wioślarz wydaje skrzypiący dźwięk	Sprawdź, czy wszystkie nakrętki i śruby są odpowiednio dokręcone.
	Spryskaj silikonem szynę, po której przesuwa się siedzisko.
	Sprawdź, czy koła pod siedzeniem nie są zużyte lub zablokowane.

SPECYFIKACJA PRODUKTU

Specyfikacja konsoli

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

Dane techniczne

Długość	217 cm
Szerokość	48 cm
Wysokość	116 cm
Waga	38,4 kg
Maksymalna waga użytkownika	150 kg

CZĘŚCI ZAMIENNE

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

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

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

DODATKOWE INFORMACJE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

W VirtuFit dokładamy wszelkich starań, aby ograniczać nasz wpływ na środowisko. Uprzejmie prosimy o oddawanie wszystkich materiałów opakowaniowych do wyznaczonych punktów zbiórki odpadów, zgodnie z krajowymi inicjatywami na rzecz ograniczania ilości odpadów.

Utylizacja produktu

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

OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

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

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

W związku z tym produkt posiada certyfikat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandia

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	11
Garanție	11
Instrucțiuni de asamblare	11
Pliabil	11
Antrenament cu monitorizarea ritmului cardiac	12
Sursă de alimentare	12
Prezentare generală a consolei	12
Antrenament cu aplicații de fitness	13
Întreținere	14
Curățenie	14
Ghiduri de instruire	14
Depanare	15
Specificații tehnice	15
Piese de schimb	15
Informații suplimentare:	15
Declarația producătorului	15

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ ATENȚIE!

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

- Asigurați-vă că echipamentul este complet asamblat și că toate piulițele și șuruburile sunt strânse bine înainte de utilizare.
- Lubrifiați toate piesele mobile o dată pe an cu spray cu silicon.
- Evitați să purtați haine largi pentru a preveni prinderea acestora în piesele în mișcare.
- Așezați și utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și orizontală.
- Poartă întotdeauna încălțăminte sport curată atunci când folosești echipamentul.
- Țineți copiii și animalele de companie la o distanță sigură în timpul utilizării.
- Mențineți în permanență un echilibru corespunzător în timpul utilizării acestui echipament.
- Nu introduceți degetele sau alte obiecte în părțile aflate în mișcare.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice, pentru a stabili frecvența, durata și intensitatea adecvate, în funcție de vârstă și starea dumneavoastră fizică. Întrerupeți imediat

utilizarea dacă simțiți greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, senzație de apăsare sau orice alt disconfort.

- Nu mutați echipamentul ținându-l de scaun.
- Echipamentul este destinat utilizării de către o singură persoană la un moment dat.
- Acest echipament este destinat exclusiv utilizării casnice și suportă o greutate maximă a utilizatorului de 150 kg.
- Lăsați un spațiu liber de 1-2 metri în spatele echipamentului pentru a preveni accidentele de tip.
- Așezați echipamentul pe o suprafață curată și plană. Nu îl utilizați pe covorașe groase, deoarece acestea pot împiedica ventilarea corespunzătoare. Evitați să amplasați acest echipament în aer liber sau în apropierea apei.
- Păstrați spațiul de depozitare curat, uscat și pe o suprafață plană pentru a preveni deteriorarea echipamentului.
- Utilizați acest echipament exclusiv în scopul pentru care a fost conceput.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă cuprinsă între 0 °C și 40 °C. Depozitați echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10 °C și 60 °C.

GARANȚIE

Cererile de garanție sunt excluse dacă defectul este cauzat de:

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

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE (PAȘII 1-8)

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

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

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

PLIABIL

ATENȚIE!

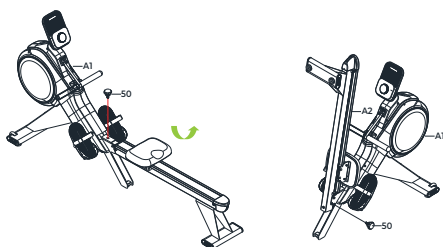
Depozitați aparatul într-un loc uscat, în interior, și la îndemâna copiilor. Asigurați-vă că este stabil și amplasat în siguranță, pentru a preveni răsturnarea acestuia și rănirea copiilor sau a animalelor de companie.

Pliere (A)

- Slăbiți știftul de blocare.
- Scoateți știftul de blocare și inelul plat, în timp ce ridicați șinele.
- Puneți la loc știftul de blocare împreună cu șaiba plată pe partea laterală a șinei pentru a bloca poziția pliată.

Desfășoară (B)

- Slăbiți știftul de blocare.
- Scoateți știftul de blocare în timp ce desfășurați cu grijă șinele în jos, spre podea.
- Puneți din nou știftul de blocare în partea superioară a șinei pentru a fixa șinele.



ANTRENAMENT BAZAT PE RITMUL CARDIAC

Bluetooth

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

ATENȚIE!

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

! ATENȚIE!

- **Dacă aveți un stimulator cardiac, vă recomandăm să consultați medicul înainte de a utiliza un monitor wireless de ritm cardiac.**

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

SURSA DE ALIMENTARE

Alimentare de la rețea

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

ATENȚIE!

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

PREZENTARE A CONSOLEI (FIG. A)



Funcții

- **Timp:** Afișează timpul scurs de la antrenament, de la 00:00 la 99:59. Cronometrul pornește automat la detectarea unei mișcări sau la apăsarea butonului rotativ și se oprește temporar după 4 secunde de inactivitate.
- **Frecvența de vâslire (SPM):** Afișează în timp real frecvența de vâslire pe minut, cu valori cuprinse între 0 și 999.
- **Număr de vâsliri:** Afișează numărul de vâsliri în timp real, până la 9999 de vâsliri.
- **Ritm (/500 m):** Afișează ritmul actual pe 500 de metri (00:00 - 99:59).
- **Distanță:** Indică distanța parcursă, cuprinsă între 0,00 și 99,9 km.
- **Calorii:** Oferă o estimare a calorilor arse în timpul antrenamentului.
- **Putere:** Indică puterea de ieșire curentă, exprimată în wați.
- **Frecvența cardiacă (băt./min):** Afișează frecvența cardiacă actuală dacă este conectat un monitor de ritm cardiac compatibil cu tehnologia Bluetooth de la .
- **Nivelul de rezistență:** Afișează nivelul actual de rezistență, de la 1 la 32. Un nivel mai ridicat înseamnă o rezistență mai mare.

Operarea butoanelor consolei

ROTIRE ÎN SUS (ÎN SENSUL ACELOR DE CEASORNIC)

- Crește nivelul de rezistență.

ROTIȚI ÎN JOS (ÎN SENS INVERS ACELOR DE CEASORNIC)

- Reduce nivelul de rezistență.

APĂSARE SCURTĂ

- În modul de așteptare: trece direct în modul de antrenament.
- În timpul antrenamentului: comută între modul Carusel și modul Blocare. În modul Blocare, apăsările scurte ulterioare îți permit să derulezi manual parametrii datelor de antrenament.

APĂSARE LUNGĂ (2 SECADE)

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

ATENȚIE!

Butonul emite un zumzet atunci când este rotit.

Prezentare generală a modurilor**Modul de așteptare și pornire**

Când consola este pornită, soneria emite un semnal sonor lung, iar inelul exterior al butonului se luminează cu o lumină ambientală albă. Ecranul va va solicita să „Apăsați pentru a porni” (Fig. 1). Odată ce un dispozitiv Bluetooth sau un monitor de ritm cardiac este conectat cu succes, pictograma Bluetooth se va aprinde pe ecran.

Ghid de pornire rapidă

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

Modul ciclu automat (implicit)

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

Mod manual

Dacă preferați să monitorizați un singur indicator specific, o apăsare scurtă a butonului în timpul antrenamentului comută consola în modul de blocare. Pictograma modului de comutare automată se va stinge. Apoi, puteți comuta manual între afișajele de date fixe (frecvența de vâslire, ritmul, numărul de vâsliri, puterea, distanța, calorile și frecvența cardiacă) apăsând scurt butonul în mod repetat până când ajungeți la parametrul dorit (Fig. B13-20).

Reglarea rezistenței și lumina ambientală

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

- **Nivelurile 1-4:** Ecranul afișează o intensitate redusă; lumina ambientală exterioară este verde (Fig. B10).
- **Nivelurile 5-8:** Ecranul afișează o intensitate redusă; lumina ambientală exterioară este verde/galbenă.
- **Nivelurile 9-12:** Ecranul afișează o intensitate medie; lumina

ambientală exterioară este galbenă (Fig. B11).

- **Nivelurile 13-16:** Ecranul are o intensitate medie; lumina ambientală exterioară este galbenă/portocalie.
- **Nivelurile 17-20:** Ecranul afișează o intensitate medie; lumina ambientală exterioară este portocalie.
- **Nivelurile 21-24:** Ecranul afișează o intensitate ridicată; lumina ambientală exterioară este de culoare roșu-portocaliu.
- **Nivelurile 25-28:** Ecranul are o intensitate ridicată; lumina ambientală exterioară este de culoare roșu-portocaliu.
- **Nivelurile 29-32 (intensitate ridicată):** Ecranul indică intensitate ridicată; lumina ambientală exterioară este roșie (Fig. B12).

Modul pauză

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

Suport pentru tabletă

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

ANTRENAMENT CU APLICAȚII DE FITNESS

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

Instrucțiuni

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

Kinomap

APP STORE



GOOGLE PLAY



ASISTENȚĂ

ÎNȚEȚINERE

Utilizarea sigură și eficientă a acestui aparat este posibilă numai dacă acesta este instalat corect și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că aparatul este verificat periodic. Orice piese uzate sau deteriorate trebuie înlocuite înainte de a relua utilizarea. Acest echipament este destinat exclusiv utilizării și depozitării în interior. Expunerea prelungită la condițiile de exterior sau la fluctuațiile de temperatură și umiditate poate afecta grav componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare înainte de a curăța aparatul sau de a efectua orice operațiune de întreținere.

Întreținere zilnică

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

Întreținere semestrială

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

Recomandări generale privind curățenia

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

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

CURĂȚENIE

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

Pentru informații mai detaliate, accesați: virtufit.com/faq.

LINIILE DIRECTOARE PENTRU FORMARE

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

Încălzirea

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

Întinderi

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

Răcorire

Scopul fazei de relaxare este de a readuce organismul la starea sa (aproape) normală de repaus la sfârșitul antrenamentului. O fază de relaxare bine realizată reduce treptat ritmul cardiac și favorizează recuperarea.

DEPANARE

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Consola nu afișează valorile	Verificați dacă cablul senzorului și cablul consolei sunt conectate corespunzător.
	Dacă problema persistă, reglați ușor poziția senzorului.
Aparatul de vâslit scoate un scârțâit	Verificați dacă toate piulițele și șuruburile sunt strânse corespunzător.
	Aplicați spray cu silicon pe șina pe care se deplasează scaunul.
	Verificați dacă roțile de sub scaun prezintă semne de uzură sau blocaje.

SPECIFICAȚII TEHNICE

Specificații consolă

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

Date tehnice

Lungime	217 cm
Lățime	48 cm
Înălțime	116 cm
Greutate	38,4 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg

PIESE DE SCHIMB

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

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

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

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Eliminarea responsabilă a ambalajelor

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

Eliminarea produselor

Echipamentul dvs. VirtuFit este conceput pentru a oferi performanță și fiabilitate pe termen lung. Când va veni momentul să scoateți produsul din uz, vă rugăm să vă asigurați că acesta este eliminat în conformitate

cu Directiva europeană DEEE. Aceasta înseamnă să duceți produsul la un punct de colectare autorizat pentru reciclare în condiții de siguranță și respectând normele de mediu.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

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

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

Prin urmare, produsul este certificat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Țările de Jos

TARTALOMJEGYZÉK

Biztonsági utasítások	11
Garancia	11
Szerelési útmutató:	11
Összecsukható	11
Edzés pulzus alapján	12
Tápegység	12
A konzol áttekintése	12
Edzés fitnesszalkalmazásokkal	13
Karbantartás	14
Tisztítás	14
Képzési útmutatók	14
Hibaelhárítás az webhelyen	15
Termékleírás:	15
Pótalkatrészek	15
További információk:	15
gyártói nyilatkozat	15

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FIGYELEM!

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

- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a berendezés teljesen össze van szerelve, és hogy minden anya és csavar szorosan meg van húzva.
- Évente egyszer kenje meg az összes mozgó alkatrészt szilikonspray-vel.
- Kerülje a laza ruházat viselését, hogy az ne akadjon be a mozgó alkatrészekbe.
- Helyezze a berendezést stabil, vízszintes felületre, és ott használja.
- A felszerelés használata közben mindig tiszta sportcipőt viseljen.
- Használat közben tartsa a gyermekeket és a háziállatokat biztonságos távolságban.
- A berendezés használata közben mindig tartsa meg a megfelelő egyensúlyt.
- Ne dugjon ujjait vagy más tárgyakat a mozgó alkatrészek közé.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy életkorának és fizikai állapotának megfelelően meghatározzák a megfelelő gyakoriságot, időtartamot és intenzitást. Ha hányingert, szédülést, ájulást, fejfájást, mellkasi

fájdalmat, szorító érzést vagy bármilyen más kellemetlen tünetet tapasztal, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.

- Ne mozgassa a berendezést úgy, hogy az ülésénél fogja meg.
- A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ez a berendezés kizárólag otthoni használatra készült, és a oldalon feltüntetett maximális felhasználói testsúly 150 kg.
- A berendezés mögött hagyjon 1-2 méter szabad teret a hátsó ütközéses balesetek elkerülése érdekében.
- Helyezze a készüléket tiszta, sík felületre. Ne használja vastag szőnyegen, mivel ez akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Ne helyezze a készüléket kültérre vagy víz közelébe.
- A berendezés megrongálódásának elkerülése érdekében tartsa a tárolóhelyet tisztán, szárazon és vízszintesen.
- Ezt a berendezést kizárólag a rendeltetésszerűen használja.
- A berendezést kizárólag olyan környezetben üzemeltesse, ahol a környezeti hőmérséklet 0 °C és 40 °C között van. A berendezést olyan környezetben tárolja, ahol a hőmérséklet -10 °C és 60 °C között van.

GARANCIA

A jótállási igényt kizárjuk, ha a hiba oka a következőkre vezethető vissza:

- A karbantartási és javítási munkákat nem hivatalos márkakereskedő végezte.
- Helytelen használat, gondatlanság és/vagy nem megfelelő karbantartás.
- A készülék karbantartásának elmulasztása a gyártó utasításainak megfelelően.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (1-8. LÉPÉS)

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

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

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

ÖSSZHÁTHATÓ

FIGYELEM!

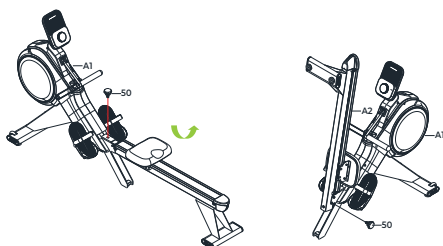
A készüléket száraz, beltéri helyen, gyermekektől elzárva tárolja. Gondoskodjon arról, hogy a készülék stabilan és biztonságosan álljon, hogy elkerülhető legyen a felborulás, valamint a gyermekek vagy háziállatok sérülése.

Összecsukás (A)

- Lazítsa meg a rögzítőcsapot.
- Vegye ki a rögzítőcsapot és a lapos gyűrűt, miközben egyidejűleg felhajtja a síneket.
- Helyezze vissza a rögzítőcsapot a lapos alátéttel együtt a sín oldalára, hogy rögzítse a behajtott állást.

Kinyitás (B)

- Lazítsa meg a rögzítőcsapot.
- Vegye ki a rögzítőcsapot, miközben óvatosan hajtja le a síneket lefelé, a padló felé.
- Helyezze vissza a rögzítőcsapot a sín tetejére a sínek rögzítéséhez.



PULZUS ALAPÚ EDZÉS

Bluetooth

Ez a VirtuFit fitneszkészülék vezeték nélküli pulzusérzékelővel van felszerelve. Ha vezeték nélküli pulzusmérővel szeretné mérni a pulzusát, használjon olyan pulzusmérőt, amely Bluetooth-on keresztül működik. Vezeték nélküli pulzusmérő használata esetén fontos, hogy az elektródák enyhén nedvesek legyenek, és a pulzusmérő jól illeszkedjen a testéhez. A helyes használatról a pulzusmérő használati útmutatójában találhat információkat. A pulzusmérő helytelen használata hibás mérési eredményekhez vezethet.

FIGYELEM!

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

FIGYELEM!

- Ha pacemakerrel rendelkezik, azt javasoljuk, hogy a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.
- Azokban a helyiségekben, ahol több pulzusmérő is működik,

célszerű elegendő távolságot tartani a különböző készülékek közötti zavarás elkerülése érdekében.

- Az optimális vétel érdekében mindig próbálja meg a vezeték nélküli pulzusmérőt 1 méteres távolságon belül tartani a konzolhoz képest.
- A vezeték nélküli pulzusmérőt mindig közvetlenül a testen, a ruházat alatt viselje.

TÁPEGYSÉG

Hálózati áramellátás

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

FIGYELEM!

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

A KONZOL ÁTTEKINTÉSE (A. ÁBRA)



Funkciók

- **Idő:** Megjeleníti az edzés eltelt idejét 00:00 és 99:59 között. Az időzítő mozgás észlelésekor vagy a gomb megnyomásakor automatikusan elindul, és 4 másodpercnyi inaktivitás után szünetel.
- **Csapásszám (SPM):** Megjeleníti a percnkénti evezési csapásszámot valós időben, 0 és 999 közötti tartományban.
- **Húzásszám:** Megjeleníti a valós idejű evezési húzásszámot, maximum 9999 húzásig.
- **Tempó (/500 m):** Megjeleníti az aktuális tempót 500 méterenként (00:00 – 99:59).
- **Távolság:** A megtett távolságot jelzi, 0,00 és 99,9 km között.
- **Kalória:** Az edzés során elégetett kalóriák becsült értékét jelzi.
- **Teljesítmény:** A pillanatnyi kimeneti teljesítményt wattban jelzi.
- **Pulzusszám (BPM):** Megjeleníti az aktuális pulzusszámot, ha kompatibilis „” Bluetooth pulzusmérő van csatlakoztatva.
- **Ellenállási szint:** Megjeleníti az aktuális ellenállási szintet 1 és 32 között. A magasabb szint nagyobb ellenállást jelent.

A konzol gombjainak kezelése

A ROW300i konzol egy többfunkciós forgógombbal vezérelhető.

Felfelé forgatás (az óramutató járásával megegyező irányba)

- Növeli az ellenállás szintjét.

LEFELÉ FORGATÁS (AZ ÓRAMUTATÓ JÁRÁSÁVAL ELLENTÉTES IRÁNYBA)

- Csökkenti az ellenállás szintjét.

RÖVID GOMBNYOMÁS

- Készenléti állapotban: közvetlenül az edzőmódba vált.
- Edzés közben: a kijelző módját váltja a Karusszel és a Zár mód között. Zár módban a gomb rövid megnyomásával kézzel lapozhat az edzésadatok között.

HOSSZAN NYOMVA TARTÁS (2 MÁSODPERC)

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

FIGYELEM!

A gomb forgatásakor zümmögő hang hallatszik.

A módok áttekintése**Készenléti állapot és indítás**

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

Gyors útmutató

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

Automatikus ciklus üzemmód (alapértelmezett)

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

Kézi üzemmód

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

Az ellenállás beállítása és a környezeti fény

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

- **1-4. szint:** A kijelző alacsony fényerőt jelez; a külső környezeti fény zöld (B10. ábra).
- **5-8. szint:** A kijelző alacsony fényerővel világít; a külső környezeti fény zöld/sárga.
- **9-12. szint:** A képernyő közepes fényerővel világít; a külső környezeti fény sárga (B11. ábra).

- **13-16. szint:** A képernyő közepes fényerővel világít; a külső környezeti fény sárga/narancssárga.
- **17-20. szint:** A képernyő közepes fényerővel világít; a külső környezeti fény narancssárga.
- **21-24. szint:** A képernyőn erős fény látható; a külső környezeti fény vöröses-narancssárga.
- **25-28. szint:** A képernyőn erős fény látható; a külső környezeti fény vöröses-narancssárga.
- **29-32. szint (magas intenzitás):** A kijelzőn a magas intenzitás jelenik meg; a külső környezeti fény piros (B12. ábra).

Szünet mód

Ha az evezőgép aktív edzés közben 30 másodpercig nem érzékel mozgást, automatikusan szünetmódba vált. A külső háttérvilágítás fehérre vált, és a képernyőn a „Pause” felirat villogni kezd, jelezve, hogy ha be akarja fejezni az edzést, nyomja meg hosszan a gombot. Ekkor megjelenik egy 60 másodperces visszaszámlálás; ha ezen 60 másodperc alatt nem folytatódik a tevékenység, az edzés automatikusan befejeződik.

Tablet-tartó

A beépített táblagéptartó segítségével okostelefonját vagy táblagépet biztonságosan, optimális látószögben rögzítheti. Egyszerűen helyezze a készüléket a tartóba, hogy edzés közben elérhesse kedvenc edzésalkalmazásait, vagy szórakozhasson.

EDZÉS FITNESS-ALKALMAZÁSOKKAL

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

Utasítás

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

Kinomap

APP STORE



GOOGLE PLAY



TÁMOGATÁS

KARBANTARTÁS

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

Napi karbantartás

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

Féléves karbantartás

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

Általános takarítási tanácsok

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket.
- A kezelőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- A makacs foltokat és szennyeződéseket enyhe tisztítószerrel és puha, tiszta ruhával távolítsa el.
- A berendezést tiszta, száraz helyen, közvetlen hő- és vízforrásoktól távol tárolja.

FIGYELEM!

A javításokat szakképzett szerelőnek kell elvégeznie, kivéve, ha a szállító vagy a gyártó másképp rendelkezik.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás jelentősen meghosszabbítja a berendezés élettartamát. Gyakran tisztítsa meg a készüléket, hogy ne rakódjon le rá por. A megelőző karbantartás nemcsak meghosszabbítja a berendezés élettartamát, hanem segít elkerülni a lehetséges sérüléseket is.

További információkért látogasson el a virtufit.com/faqoldalra.

KÉPZÉSI ÚTMUTATÓ

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

A bemelegítés

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

Nyújtás

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

Levezetés

A levezetés célja, hogy az edzés végén a test visszatérjen (szinte) normális nyugalmi állapotába. A megfelelő levezetés lassan csökkenti a pulzusszámot és elősegíti a regenerálódást.

HIBAEELHÁRÍTÁS

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A konzol nem jeleníti meg az értékeket	Ellenőrizze, hogy az érzékelő kábele és a konzol kábele megfelelően van-e csatlakoztatva.
	Ha a probléma továbbra is fennáll, óvatosan állítsa be az érzékelő helyzetét.
Az evezőgép nyikorgó hangot ad	Ellenőrizze, hogy minden anya és csavar megfelelően meg van-e húzva.
	Vigyen fel szilikonspray-t arra a sínekre, amelyeken az ülés gördül.
	Ellenőrizze, hogy az ülés alatt található kerekek nem kopottak-e vagy nincsenek-e elakadva.

TERMÉKLEÍRÁS

A konzol műszaki adatai

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

Műszaki adatok

Hossz	217 cm
Szélesség	48 cm
Magasság	116 cm
Súly	38,4 kg
A felhasználó maximális testsúlya	150 kg

PÓTALKATRÉSZEK

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

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

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

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása

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

Termékek ártalmatlanítása

A VirtuFit berendezései hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra lettek tervezve. Amikor eljön az idő, hogy a terméket kivonja a

forgalomból, kérjük, gondoskodjon arról, hogy az az európai WEEE-irányelvnek megfelelően kerüljön ártalmatlanításra. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőhelyre kell elvinnie a biztonságos és környezetkímélő újrahasznosítás érdekében.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

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

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

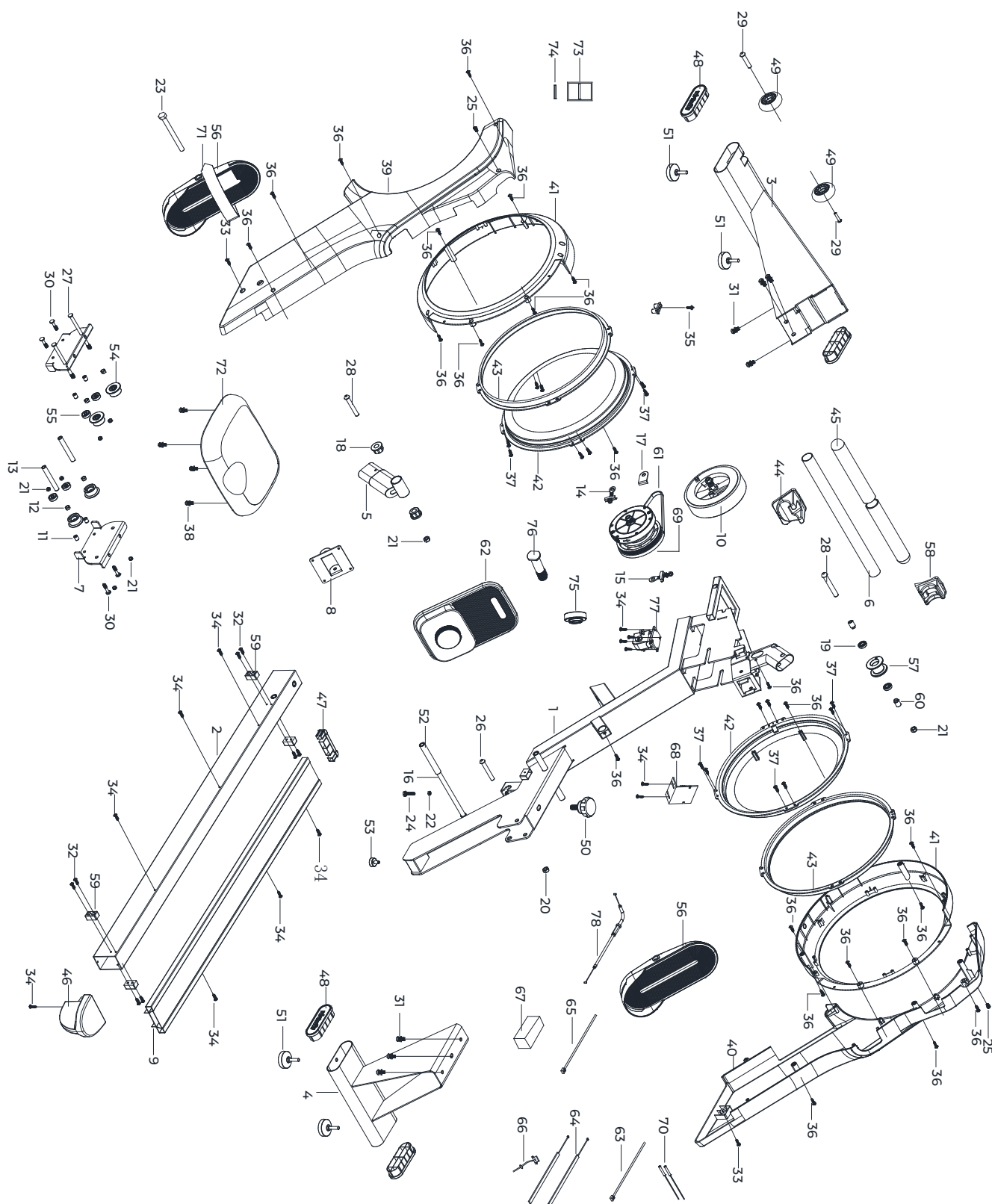
Ennek eredményeként a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

EXPLODED VIEW

virtufit



PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY
1	VFSP001598	Main Frame	1
2	VFSP001599	Guide Rail Assembly	1
3	VFSP001600	Front Tube Assembly	1
4	VFSP001601	Rear Tube Assembly	1
5	VFSP001602	Display Post Assembly	1
6	VFSP001603	Handlebar	1
7	VFSP001604	Saddle Plate	2
8	VFSP001605	Display Fixing Plate	8
9	VFSP001606	Aluminum Guide Rail	1
10	VFSP001607	Flywheel	1
11	VFSP001608	Short Bushing	4
12	VFSP001609	Short Bushing 2	4
13	VFSP001610	Long Bushing	2
14	VFSP001611	Round Hole Pull Rod	1
15	VFSP001612	Flat Hole Pull Rod	1
16	VFSP001613	Pedal Limit Shaft	1
17	VFSP001614	Fixed Reinforcing Plate	1
18	VFSP001615	Powder Metallurgy Bushing	2
19	VFSP001616	Bearing	2
20	VFSP001617	Lock Nut	1
21	VFSP001618	Lock Nut	7
22	VFSP001619	Thin Hex Nut	1
23	VFSP001620	Hex Bolt	2
24	VFSP001621	Hex Bolt	1
25	VFSP001622	Hex Socket Cylinder Head Bolt	2
26	VFSP001623	Hex Socket Cylinder Head Bolt	1
27	VFSP001624	Hexagon Socket pan head screw	2
28	VFSP001625	Hexagon Socket pan head screw	1
29	VFSP001626	Hexagon Socket pan head screw	2

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY
30	VFSP001627	Hexagon Socket pan head screw	4
31	VFSP001628	Hexagon Socket pan head screw	7
32	VFSP001629	Cross Recessed Pan Head Self-Drilling Screw	2
33	VFSP001630	Cross Recessed Pan Head Self-Drilling Screw with washer	2
34	VFSP001631	Cross Recessed Pan Head Self-Drilling Screw	13
35	VFSP001632	Cross Recessed Pan Head Self-Tapping Screw	1
36	VFSP001633	Cross Recessed Pan Head Self-Tapping Screw	22
37	VFSP001634	Cross Recessed Pan Head Self-Tapping Screw	16
38	VFSP001635	Hexagon socket pan head screw	6
39	VFSP001636	Left Chain Cover	1
40	VFSP001637	Right Chain Cover	1
41	VFSP001638	Front Cover	2
42	VFSP001639	Decorative Cover	2
43	VFSP001640	Decorative Ring	2
44	VFSP001641	Handlebar Holder	1
45	VFSP001642	Handle Foam	2
46	VFSP001643	Rear Cover	1
47	VFSP001644	Aluminum Tube Plug	1
48	VFSP001645	Oval Tube Plug	4
49	VFSP001646	PU Wheel	2
50	VFSP001647	Knob	1
51	VFSP001648	Adjustable Foot Pad	4
52	VFSP001649	Outer Shaft Sleeve	2
53	VFSP001650	Small Adjustable Foot Pad	1
54	VFSP001651	Saddle Cushion Pulley	4
55	VFSP001652	Saddle Cushion Limit Pulley	2
56	VFSP001653	Pedal	2
57	VFSP001654	Webbing Pulley	1
58	VFSP001655	Handle Pad	1

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY
59	VFSP001656	Limit Pad	4
60	VFSP001657	Pulley Limit Tube	2
61	VFSP001658	Multi-V Belt	1
62	VFSP001659	Display	1
63	VFSP001660	Display Connecting Cable	1
64	VFSP001661	Light Strip	2
65	VFSP001662	Motor Connecting Cable	1
66	VFSP001663	Power Cable	1
67	VFSP001664	Adapter	1
68	VFSP001665	Motor Drive Board Assembly	1
69	VFSP001666	Disc Spring Assembly	1
70	VFSP001667	Sensor	2
71	VFSP001668	Velcro Strap Assembly	2
72	VFSP001669	Saddle	1
73	VFSP001670	Webbing Buckle	1
74	VFSP001671	Webbing Pin	1
75	VFSP001672	Bearing Spacer	1
76	VFSP001673	Belt Tensioner Shaft	1
77	VFSP001674	Motor	1
78	VFSP001675	Resistance cable	1
79	VFSP001676	Long Rotating Shaft	1
80	VFSP001724	Sensor base	1
81	VFSP001725	Tension pulley	1
82	VFSP001726	LED light strip	1

virtufit

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

VIRTUFIT SERVICE

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

