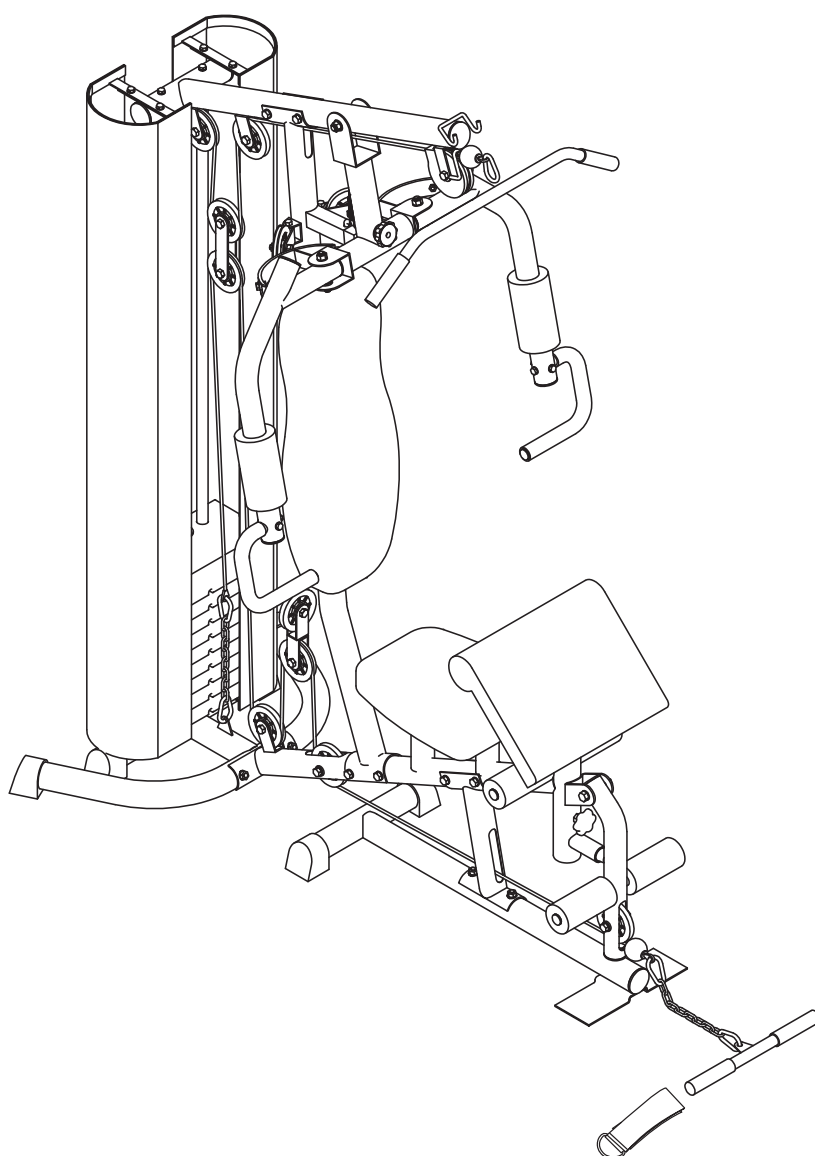


# virtuafit

*Krachtstation Homegym KH 1*

## Gebruikershandleiding



Voor vragen of ontbrekende onderdelen kunt u contact opnemen met Fitness Benelux:



Twekkelerweg 263  
7553 LZ Hengelo  
Nederland

**T** +31 (0)74-7600219  
**E** [service@fitnessbenelux.nl](mailto:service@fitnessbenelux.nl)  
**W** [www.fitnessbenelux.nl](http://www.fitnessbenelux.nl)

<b>Belangrijke voorzorgsmaatregelen</b>	<b>3</b>
<b>Gedetailleerde tekening</b>	<b>4</b>
<b>Onderdelenlijst</b>	<b>5-6</b>
<b>Montage instructies</b>	<b>7-15</b>
<b>Trainingsoefeningen</b>	<b>16</b>

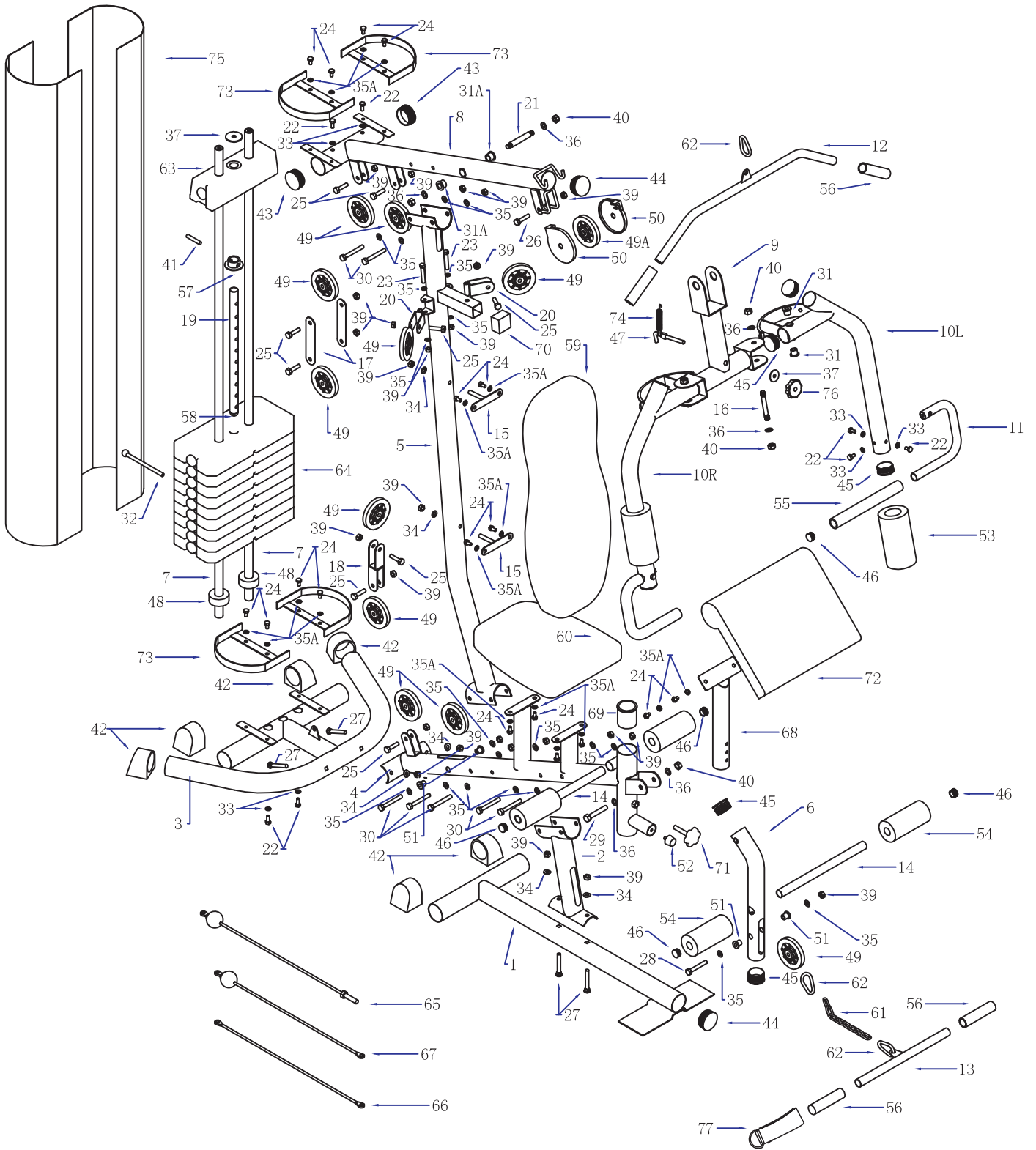
**Deze homegym is gebouwd voor optimale veiligheid. Lees de handleiding eerst goed door voordat u de homegym gaat monteren en/of gebruiken.**

**Let met name op de volgende voorzorgsmaatregelen:**

1. Zorg ervoor dat u kinderen en dieren te allen tijde uit de buurt van de homegym houdt. Laat kinderen niet zonder begeleiding in dezelfde kamer als de homegym.
2. De homegym kan door één persoon tegelijkertijd gebruikt worden.
3. Wanneer de gebruiker duizelig of misselijk wordt, pijn op de borst of een ander abnormaal symptoom ervaart, stop dan direct met de oefening en raadpleeg uw huisarts.
4. Plaats de homegym op een stevig en geëgaliseerd oppervlak. Gebruik de homegym niet buiten, in een vochtige ruimte of in de buurt van water.
5. Houdt uw handen weg van alle bewegende onderdelen.
6. Draag altijd geschikte kleding wanneer u gebruik maakt van de homegym. Draag geen loszittende kleding die vast kan komen te zitten in de homegym. Sportschoenen worden ook aanbevolen tijdens gebruik.
7. Gebruik de homegym alleen voor beschreven doeleinden in deze handleiding. Gebruik geen onderdelen die niet door de fabrikant aanbevolen worden.
8. Plaats geen scherpe objecten rondom de homegym.
9. Een gehandicapt persoon mag alleen gebruik maken van de homegym wanneer een arts of gekwalificeerd persoon aanwezig is.
10. Begin altijd met stretch oefeningen voordat u gebruik maakt van de homegym.
11. Maak nooit gebruik van de homegym wanneer de homegym niet goed functioneert.

**WAARSCHUWING: voordat u begint met trainen op deze homegym, kunt u het beste eerst uw huisarts raadplegen. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 jaar of mensen met bekende gezondheidsproblemen. Lees eerst alle instructies aandachtig door voordat u gebruik gaat maken van deze homegym.**

**Bewaar deze handleiding tevens voor toekomstig gebruik!**



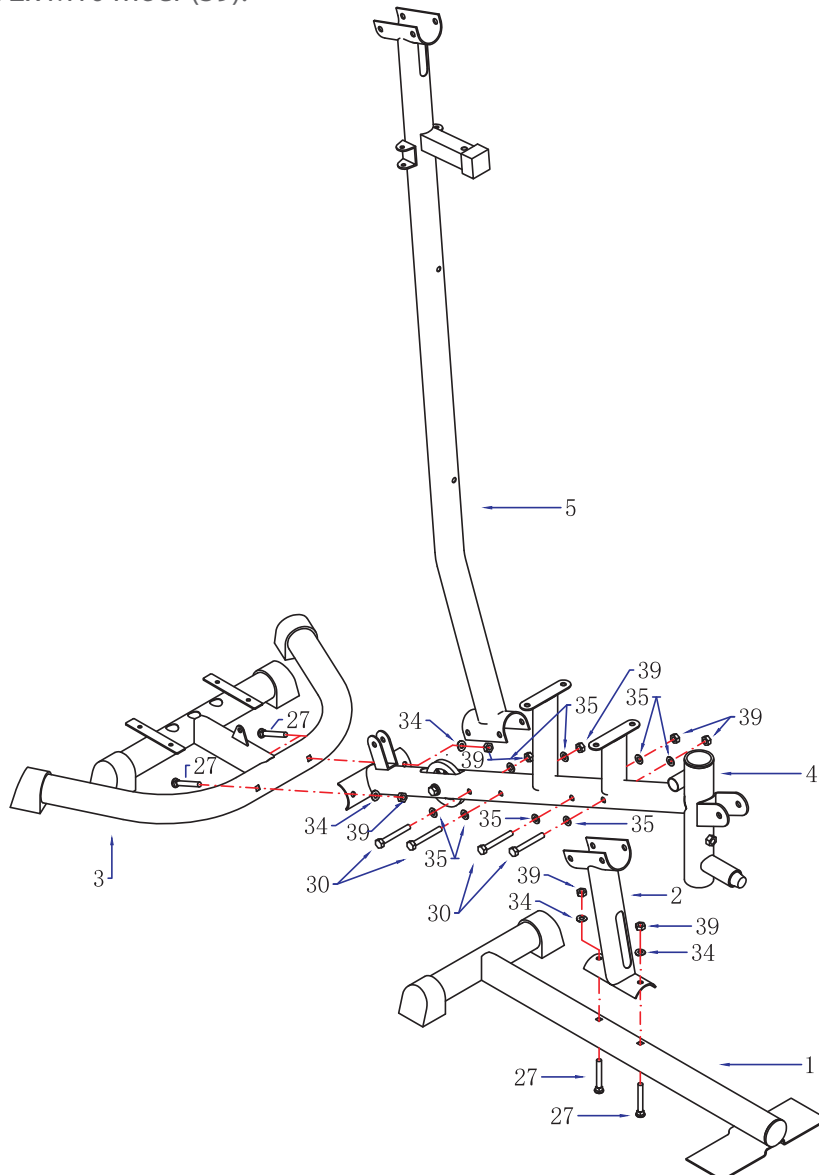
Nummer	Omschrijving	Aantal
1	Basisframe	1
2	Zadelpen	1
3	Achter stabilisator	1
4	Stoel buis	1
5	Staande steunbuis	1
6	Beencurl buis	1
7	Geleidende buis	2
8	Boven buis	1
9	Trekmechanisme	1
10L	Butterfly arm - links	1
10R	Butterfly arm - rechts	1
11	Handle bar	2
12	Lat bar	1
13	lage pull bar	1
14	Schuim buis beencurl	2
15	Beugel voor rugleuning	2
16	Schroef M12X108	2
17	Beugel voor katrol	2
18	2 kanten beugel katrol	1
19	Gewichtsstang	1
20	Katrol haakje	2
21	As voor trekmechanisme	1
22	Schroef M8 x 20mm	10
23	Schroef M10 x 60mm	2
24	Schroef M8 x 15mm	18
25	Schroef M10 x 40mm	9
26	Schroef M10 x 45mm	1
27	Schroef M10 x 75mm	4
28	Schroef M10 x 70mm	1
29	Schroef M12 x 75mm	1
30	Schroef M10 x 80mm	7
31	Metalen ring 12	4
31A	Metalen ring 16	2
32	Borgpin	1
33	Gebogen ring $\varnothing 22 \times 8.3 \times 1.5$	6
34	Gebogen ring $\varnothing 23 \times 10.3 \times 1.5$	6
35	Platte ring $\varnothing 23 \times 10.3 \times 1.5$	22
35A	Platte ring $\varnothing 23 \times 8.3 \times 1.5$	20
36	Platte ring $\varnothing 24 \times 12.3$	8
37	Platte ring $\varnothing 40 \times 12.5 \times 3.0$	1
38	M8 moer	2
39	M10 moer	24

Nummer	Omschrijving	Aantal
40	M12 moer	5
41	Pin voor gewichtstapel	1
42	Einddop	6
43	60 ronde dop	2
44	60 platte dop	2
45	50.8 platte dop	8
46	25.4 platte dop	6
47	Pin	1
48	Rubberen ring	2
49	Katrol	11
49A	Katrol A	1
50	Kap voor smalle katrol	2
51	Plastic bus	4
52	Rubberen stop	1
53	schuim butterfly arm	2
54	Schuim beencurl	4
55	Schuim handlebar	2
56	Hand grip	4
57	Bus voor de gewichtstapel	1
58	Ronde kap selecteer balk	1
59	Rugleuning	1
60	Stoel	1
61	Ketting 6 koppeling	2
62	Haak	5
63	Gewichtstapel 4,5 kg	1
64	Gewichtstapel 4,5 kg	14
65	Kabel voor lat bar	1
66	Kabel voor butterfly arm	1
67	Kabel voor lagere pull bar	1
68	Kussensteun buis	1
69	Bus	1
70	Rubberen stop	1
71	Knop	1
72	Elleboog kussen	1
73	Beugel L+R	4
74	Drijfveer	1
75	Haak voor kleding links/rechts	2
76	Moer	1
77	Enkelband	1

Leg alle onderdelen eerst op de grond neer en zorg dat u voldoende ruimte heeft om het toestel te monteren. Het is handig om alle ringen, bouten en moeren in de verpakking te laten zitten, zodat de onderdeelnummers niet door elkaar raken en u het overzicht behoudt.

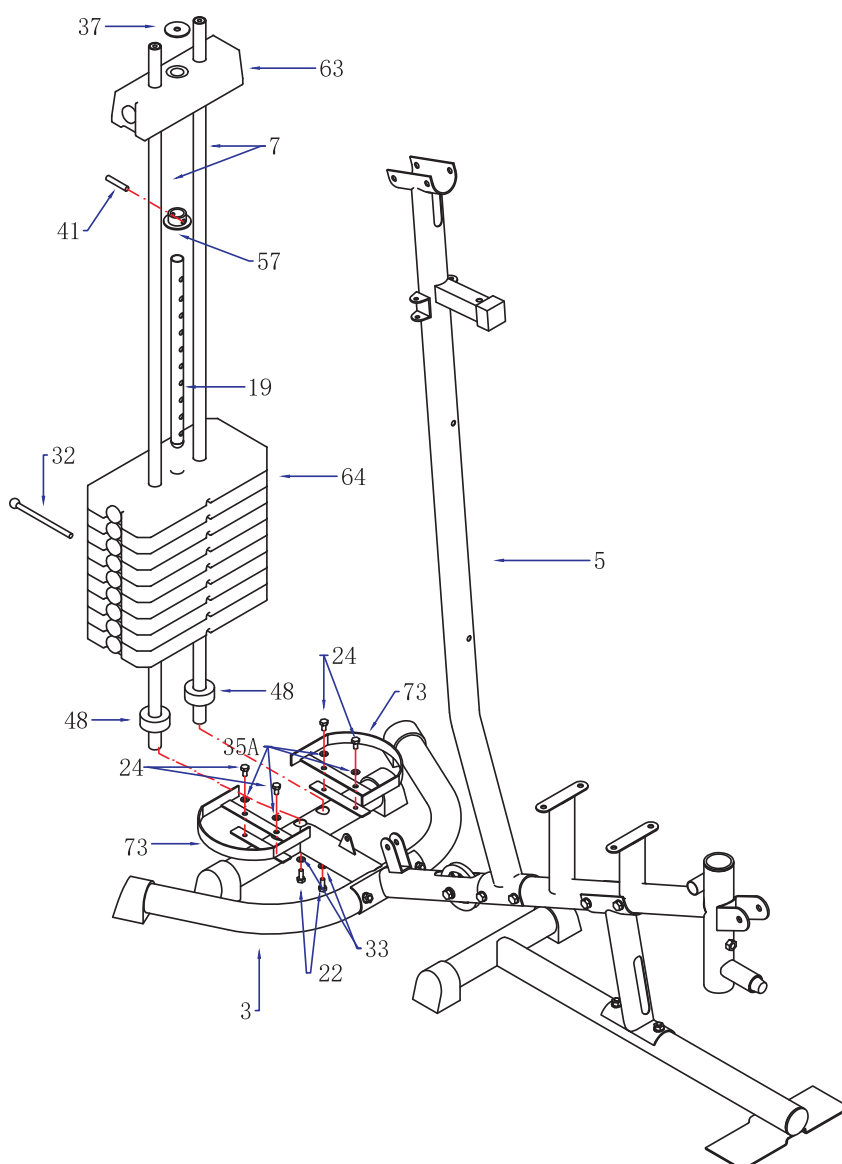
## STAP 1

1. Bevestig de achter stabilisator (3) aan de stoel buis (4) en draai het aan met de 2x schroef (27), 2x gebogen ring (34) en 2x M10 moer (39).
2. Bevestig de zadelpen (2) aan de stoel buis (4) en draai het aan met 2x schroef (30), 4x platte ring (35) en 2x M10 moer (39).
3. Bevestig het basisframe (1) aan de zadelpen (2) en draai het aan met 2x schroef (27), 4x gebogen ring (34) en 2x M10 moer (39).
4. Bevestig de staande steun buis (5) aan de stoel buis (4) en draai het aan met 2x schroef (30), 4x platte ring (35) en 2x M10 moer (39).



## STAP 2

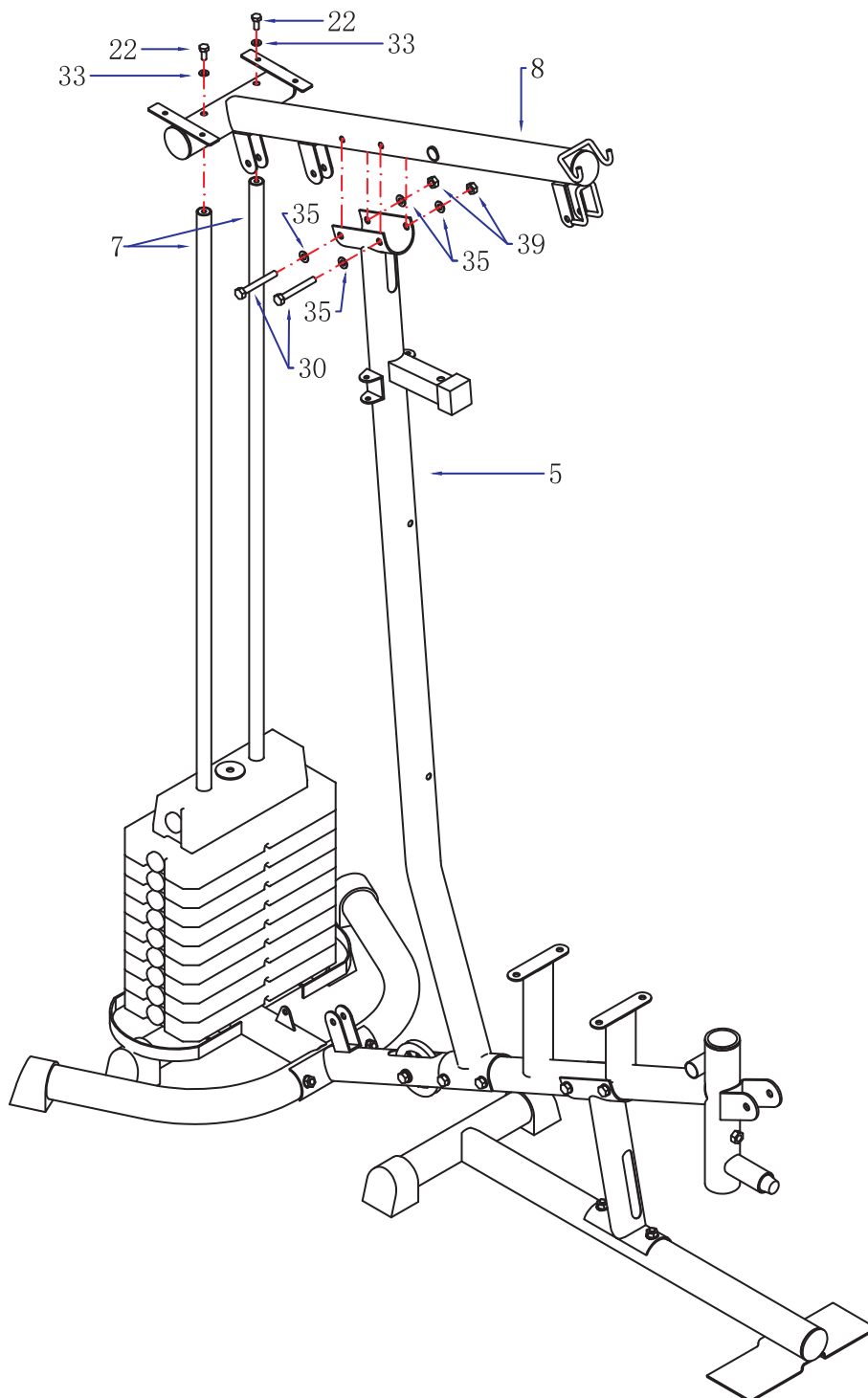
1. Bevestig de linker beugel (73) aan de achter stabilisator (3) en draai het aan met 2x schroef (24) en 2x platte ring (35A).
2. Doe hetzelfde met de rechter beugel (73) aan de rechterkant van de achter stabilisator (3) met dezelfde onderdelen.
3. Schuif beide geleidende buizen (7) door de rubberen ring (48) in de twee gaten van de achter stabilisator (3). Draai deze vanaf de onderkant aan met 2x gebogen ring (33) en 2x schroef (22).
4. Plaats de gewichtstapel (64) over de geleidende buis (7). Let op uw persoonlijke veiligheid.
5. Plaats de stop voor de gewichtstapel (57) aan de gewichtsstang (19) en maak het vast met de gewichtstapel pin (41). Plaats dan de gewichtstapel (63) boven de gewichtsstang (19) en plaats de grote platte ring  $\varnothing 40 \times 12.5 \times 3.0$  (37) boven de gewichtstapel (63).
6. Bevestig de borgpin (32) door de gewichtstapel (64) in het gat van de gewichtsstang (19).





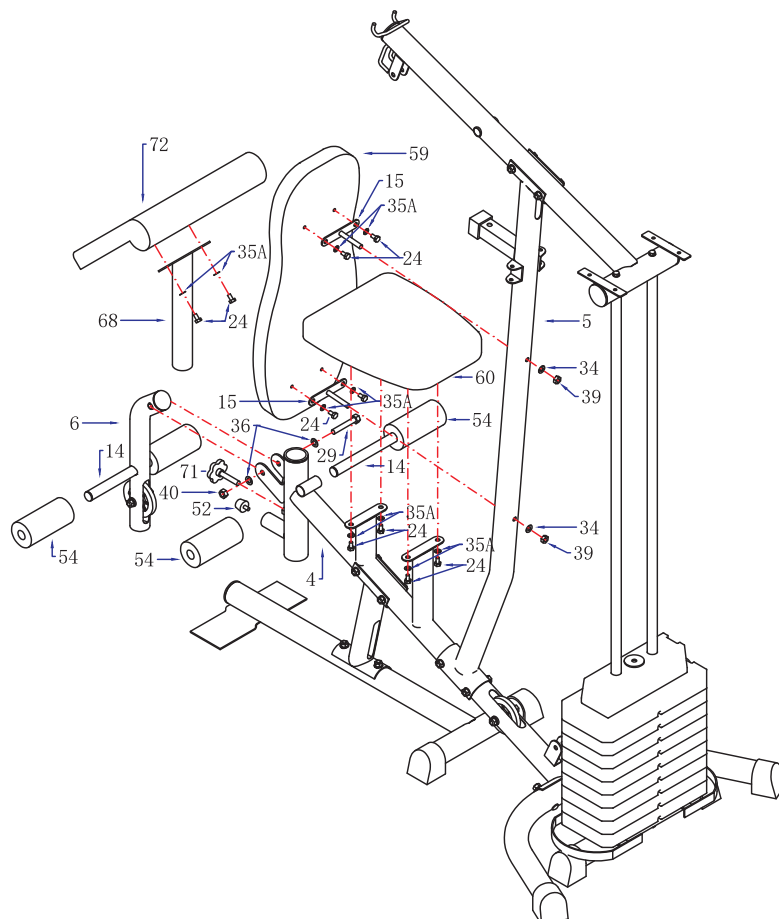
## STAP 3

1. Plaats de geleidende buis (7) in de boven buis (8) en draai het aan met de gebogen ring  $\varnothing 22 \times 8.3 \times 1.5$  (33) en schroef M8 x 20mm (22).
2. Bevestig de boven buis (8) aan de staande steunbuis (5) en draai het aan met de schroef M10 x 80mm (30), platte ring  $\varnothing 23 \times 10.3 \times 1.5$  (35) en M10 moer (39).



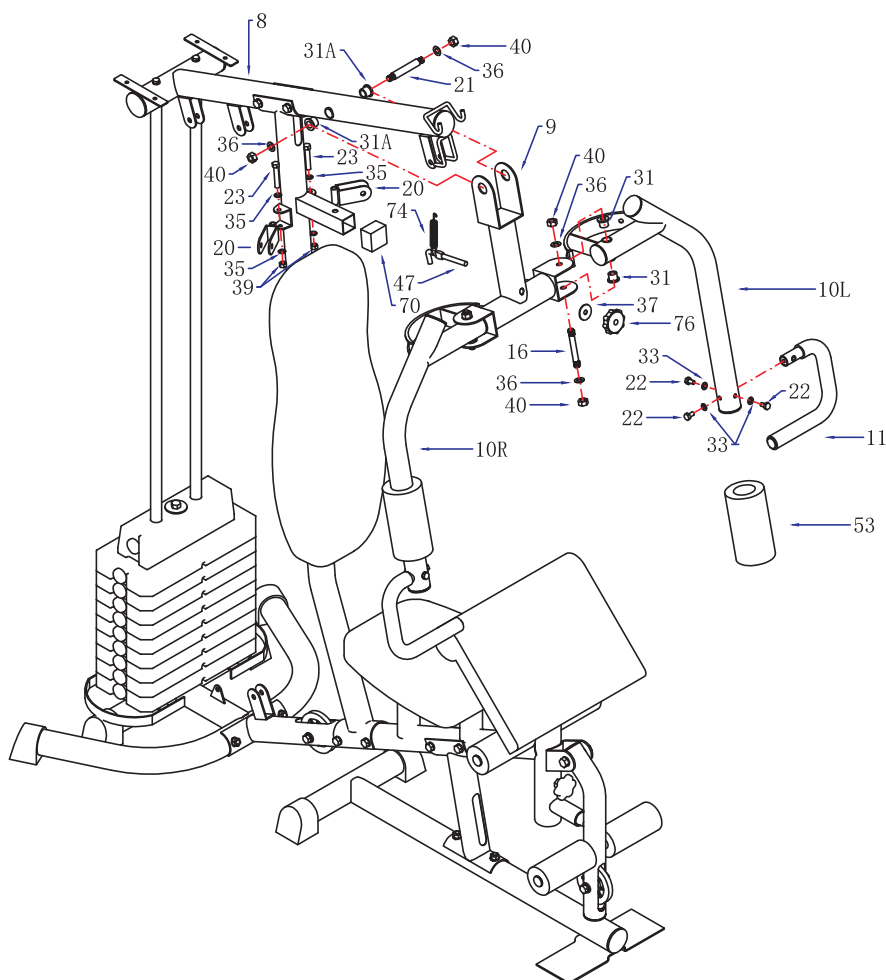
## STAP 4

1. Bevestig de beugel voor de rugleuning (15) aan de staande steunbuis (5), draai het aan met de gebogen ring (34)  $\varnothing 23 \times 10.3 \times 1.5$  en M10 moer (39).
2. Bevestig de rugleuning (59) aan de staande steunbuis (5) door de schroef van de rugleuning beugel (15) in de gaten van de staande steun buis (5) te bevestigen. Draai het vervolgens aan met de platte ring (35A) en schroef M8 x 15mm (24).
3. Bevestig de stoel (60) aan de stoel buis (4) door de schroef in de gaten van van de rugleuning te bevestigen. Draai het aan met de platte ring (35A) en schroef M8 x 15mm (24).
4. Bevestig het elleboog kussen (72) aan de kussensteun buis (68) en draai het aan met de platte ring  $\varnothing 23 \times 8.3 \times 1.5$  (35A) en schroef M8 x 15mm (24).
5. Bevestig de steunbuis voor het elleboog kussen (68) aan de stoel buis (4) en draai deze dan aan met de knop (71).
6. Draai de smalle rubberen stop (52) in de voorkant van de stoel buis (4).
7. Bevestig de beencurl buis (6) aan de voorkant van de stoel steun buis (4) en draai het aan met schroef M12 x 75mm (29), platte ring  $\varnothing 24 \times 12.3$  (36) en M12 moer (40).
8. Bevestig de schuim buis voor de beencurl (14) in de gaten van de been curl buis (6) en de stoel buis (4).
9. Bevestig het schuim voor de beencurl (54) aan beide kanten van de been curl schuim buis (14).



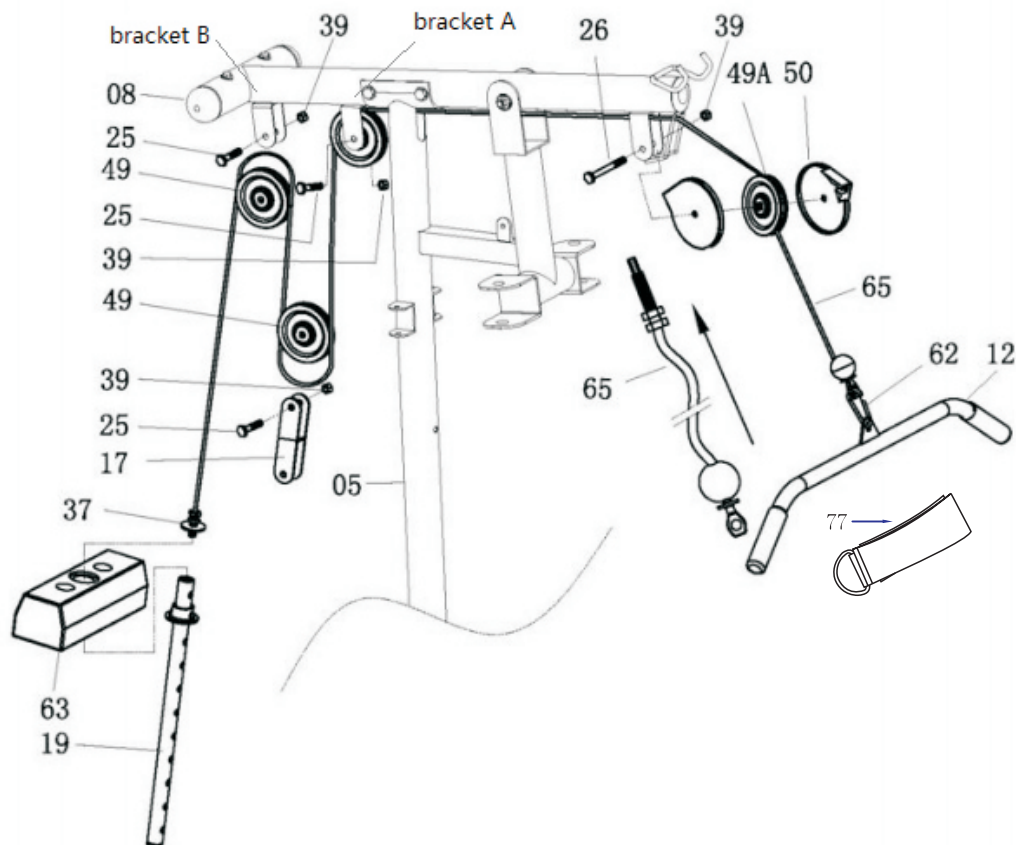
## STAP 5

1. Bevestig het trekmechanisme (9) aan de boven buis (8) en plaats de as voor het trekmechanisme (21) door de metalen ring 16 (31A), platte ring (36) en de M12 moer (40).
2. Bevestig de rechter butterfly arm (10R) aan de rechterkant van het trekmechanisme (9) door de metalen ring 12 (31), schroef M12xM108 (16), en de platte ring (36) aan te draaien met de M12 moer (40).
3. Doe hetzelfde met de linker butterfly arm (10L) aan de linkerkant van het trekmechanisme (9) met dezelfde onderdelen.
4. Plaats de rubberen stop (70) aan de staande steun buis (5). Stel het trekmechanisme zodanig af (09) dat het gat en de beugel overeenkomen.
5. Plaats het schuim van de butterfly arm (53) aan de rechter en linker butterfly arm (10R & 10L).
6. Bevestig de handle bar (11) aan de rechter butterfly arm (10R) en draai het aan met de gebogen ring (33) en de schroef M8 x 20mm (22). Doe hetzelfde met de linker butterfly arm (10L) aan de handle bar (11).
7. Bevestig het katrol haakje (20) aan beide kanten van de staande steunbuis (5) en draai het aan met de schroef M10 x 60mm (23), platte ring (35) en de M10 moer (39) voor beide kanten.



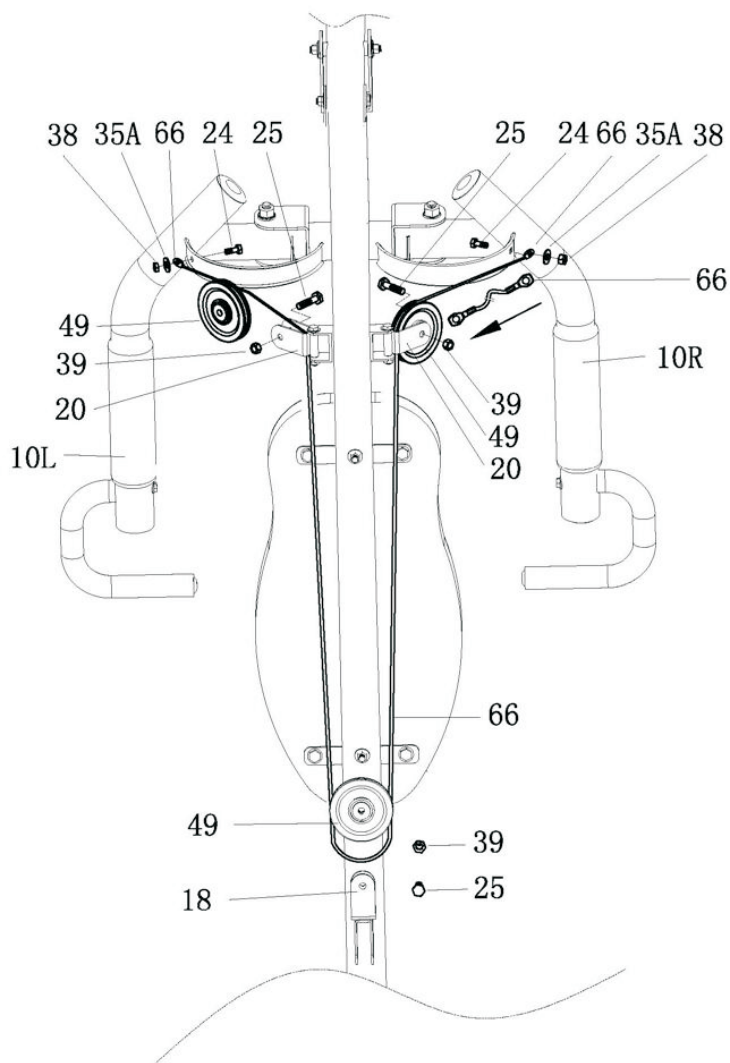
## STAP 6

1. Bevestig de kabel voor de lat bar (65) aan de opening van het haakje van de boven buis (8). Let op: de stopper van de kabel (65) moet onder de boven buis (8) zijn. Bevestig de kabel (65) aan de smalle katrol (49A) en plaats de kap (50) aan beide kanten van de smalle katrol (49A). Let op: de kabel (65) moet uit de openingen van de kap (50) komen. Draai het haakje aan met schroef M10 x 45mm (26) en de M10 moer (39).
2. Trek de kabel (65) richting de achterkant van de homegym door de bovenste opening van de staande steun buis (5) en rondom de katrol (49). Bevestig de katrol (49) aan haakje A zoals op de afbeelding te zien is met de schroef M10 x 40mm (25) en de M10 moer (39).
3. Trek de kabel (65) vervolgens naar beneden rondom de katrol (49). Bevestig de katrol (49) met het hiervoor bestemde haakje (17) aan beide kanten en maak het vast met de schroef M10 x 40mm (25) en de M10 moer (39).
4. Trek de kabel (65) naar boven en rondom de katrol (49). Bevestig de katrol (49) aan haakje B en draai het aan met de schroef M10 x 40mm (25) en de M10 moer (39).
5. Trek de kabel (65) naar beneden tussen de twee geleidende buizen (7) en tot de opening van de gewichtsstang (19).
6. Bevestig de lat bar (12) en enkelband (77) aan het begin van de kabel (65). Verbind ze met de haak (62).



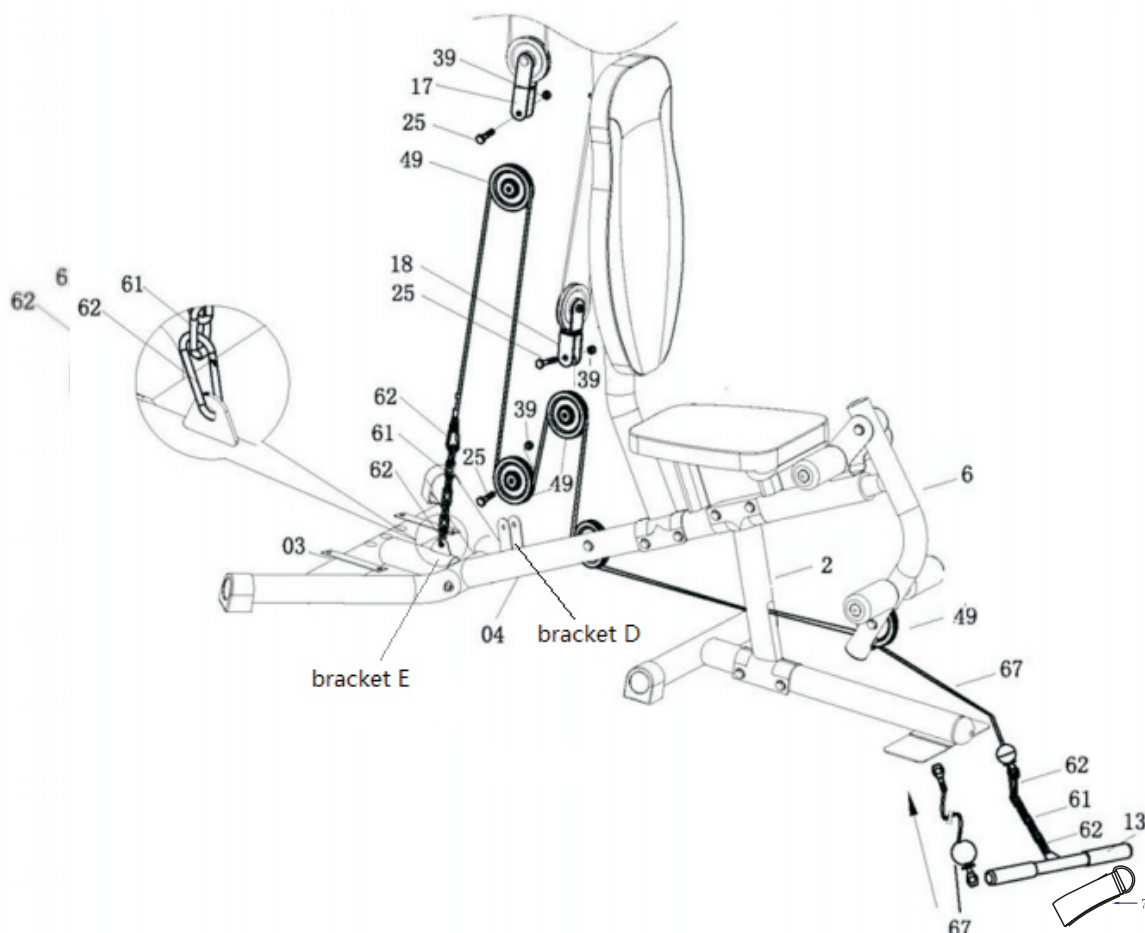
## STAP 7

1. Bevestig de kabel van de butterfly arm (66) aan de haak van de rechter butterfly arm (10R). Draai het aan met de schroef M8 x 15mm (24), platte ring  $\varnothing 23 \times 8.3 \times 1.5$  (35A) en M8 moer (38).
2. Trek de butterfly kabel (66) rondom de katrol (49) en bevestig de katrol (49) aan de katrol haak (20) aan de rechterkant van de staande steun buis (5). Draai het aan met de schroef M10 x 40mm (25) en M10 moer (39).
3. Trek de kabel (66) naar beneden en rondom de katrol (49). Bevestig de katrol (49) aan de bovenkant van de tweedelige beugel katrol (18) en draai het aan met de schroef M10 x 40mm (25) en M10 moer (39).
4. Trek de kabel (66) naar boven en rondom de katrol (49). Bevestig de katrol (49) aan de katrol haak (20) aan de linkerkant van de staande steun buis (5) en draai het aan met de schroef M10 x 40mm (25) en M10 moer (39).
5. Bevestig het overige gedeelte van de kabel (66) aan de haak van de linker butterfly arm (10L) en draai het aan met de schroef M8 x 15mm (24), platte ring  $\varnothing 23 \times 8.3 \times 1.5$  (35A) en M8 moer (38).



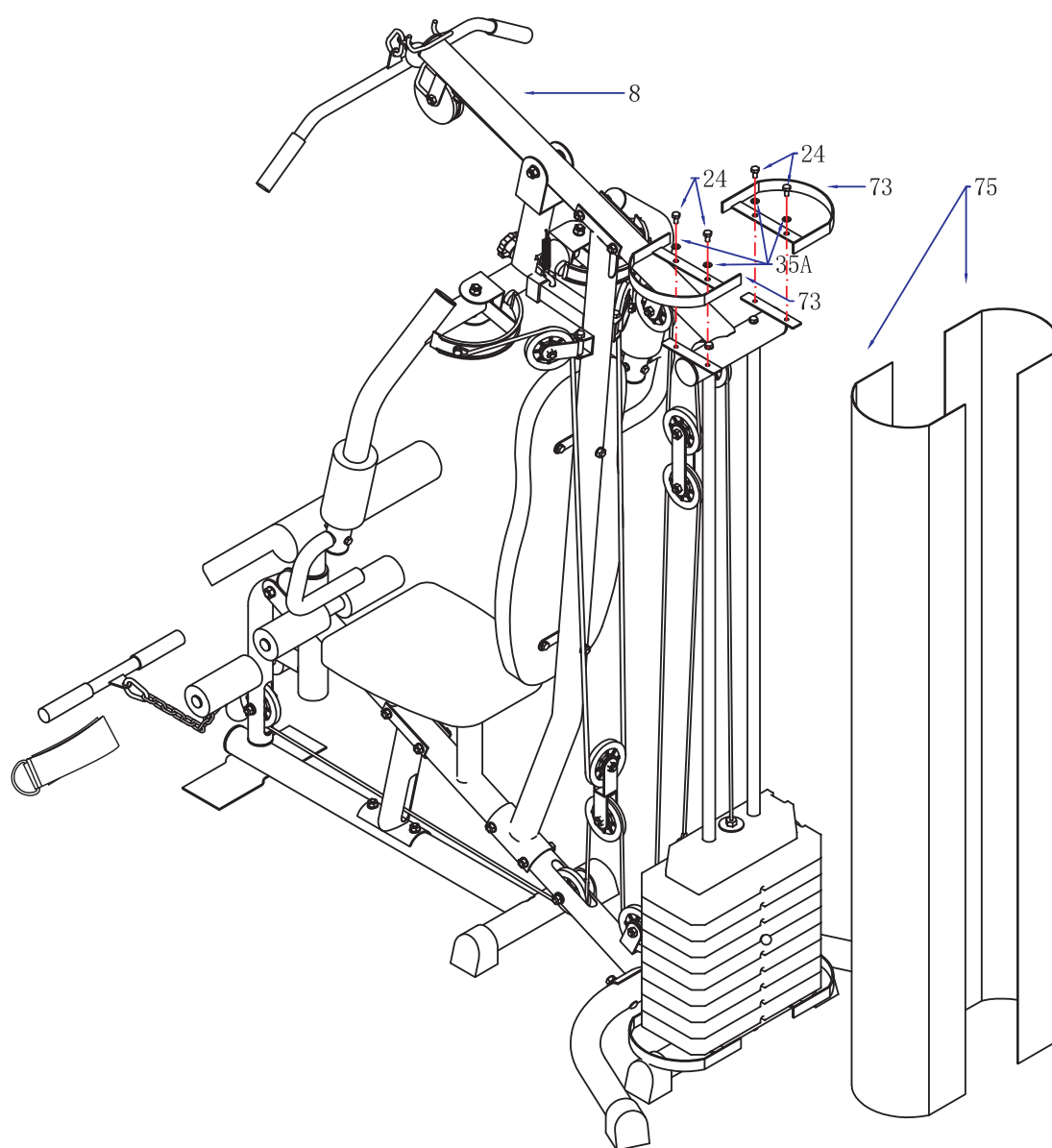
## STAP 8

1. Bevestig het einde van de lagere pull bar kabel (67) aan de open haak van de beencurl buis (66) rondom de onderkant van de zijkant van de katrol (49). Trek dan de kabel (67) door de onderste opening van de zadel pen (2), rondom de katrol (49) en trek dan de kabel (67) naar boven rondom de bovenkant van de katrol (49). Bevestig de katrol (49) aan de onderkant van de tweedelige beugel voor de katrol (18) en draai het aan met de schroef M10 x 40mm (25) en M10 moer (39).
2. Trek de kabel (67) naar beneden rondom de onderkant van de katrol (49). Bevestig de katrol (49) aan haak D van de stoel buis (4) en draai het aan met de schroef M10 x 40mm (25) en M10 moer (39).
3. Trek de kabel (67) naar beneden en rondom de bovenkant van de katrol (49). Bevestig de katrol (49) aan de onderkant van de katrol beugel (17) en draai het aan met de schroef M10 x 40mm (25) en M10 moer (39).
4. Trek de kabel (67) naar beneden en verbindt het met haak E en de achter stabilisator (3) met behulp van de ketting 6 koppeling (61) en de (62). Let op: bevestig de kabel (67) strak genoeg en zet het met de haak (62) vast op bepaalde posities in de ketting 6 koppeling (61).
5. Verbind de lagere pull bar (13) en enkelband (77) aan het einde van de kabel (67) met de ketting 6 koppeling (61) en haak (62).



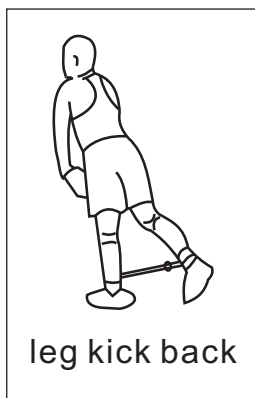
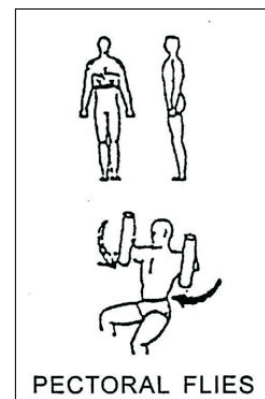
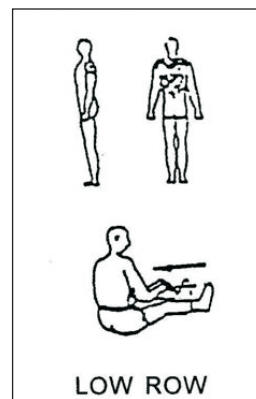
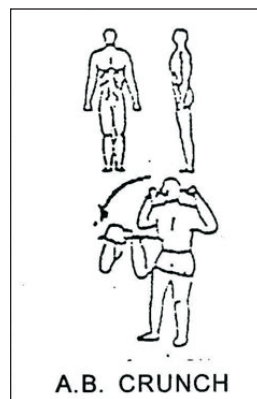
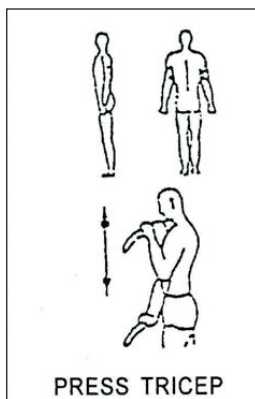
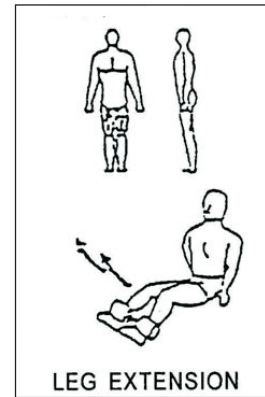
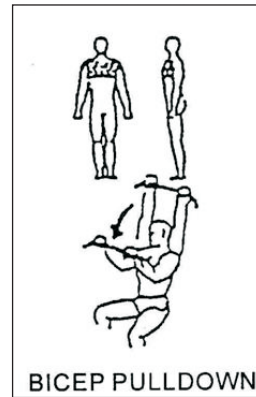
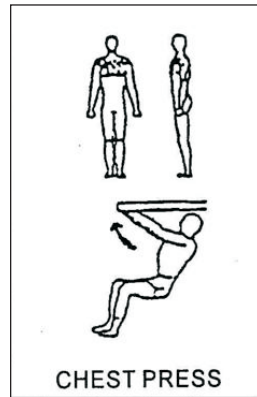
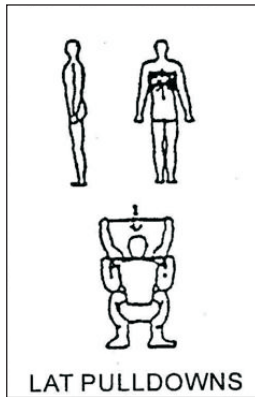
## STAP 9

1. Bevestig de linker beugel (73) aan de boven buis (8) en draai het aan met 2x schroef M8 x 15mm en 2x platte ring (35A).
2. Doe hetzelfde met de rechter beugel (73) aan de rechterkant van de boven buis (8) met dezelfde onderdelen.
3. Bevestig de linker kledinghaak (75) aan de beugel (73).
4. Doe hetzelfde met de rechter kledinghaak (75) aan de rechterkant met dezelfde onderdelen.



**De homegym is nu klaar voor gebruik. Zorg ervoor dat alle bouten en moeren strak genoeg zijn aangedraaid voordat de homegym wordt gebruikt.**





Regelmatig onderhoud is belangrijk voor optimale werking en vermindering van slijtage. Controleer regelmatig alle onderdelen van de homegym en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen en neem contact op met uw dealer.

Houdt de homegym stofvrij. Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de homegym te reinigen, wanneer u heeft getranspireerd. Droog de homegym daarna met een zachte doek.