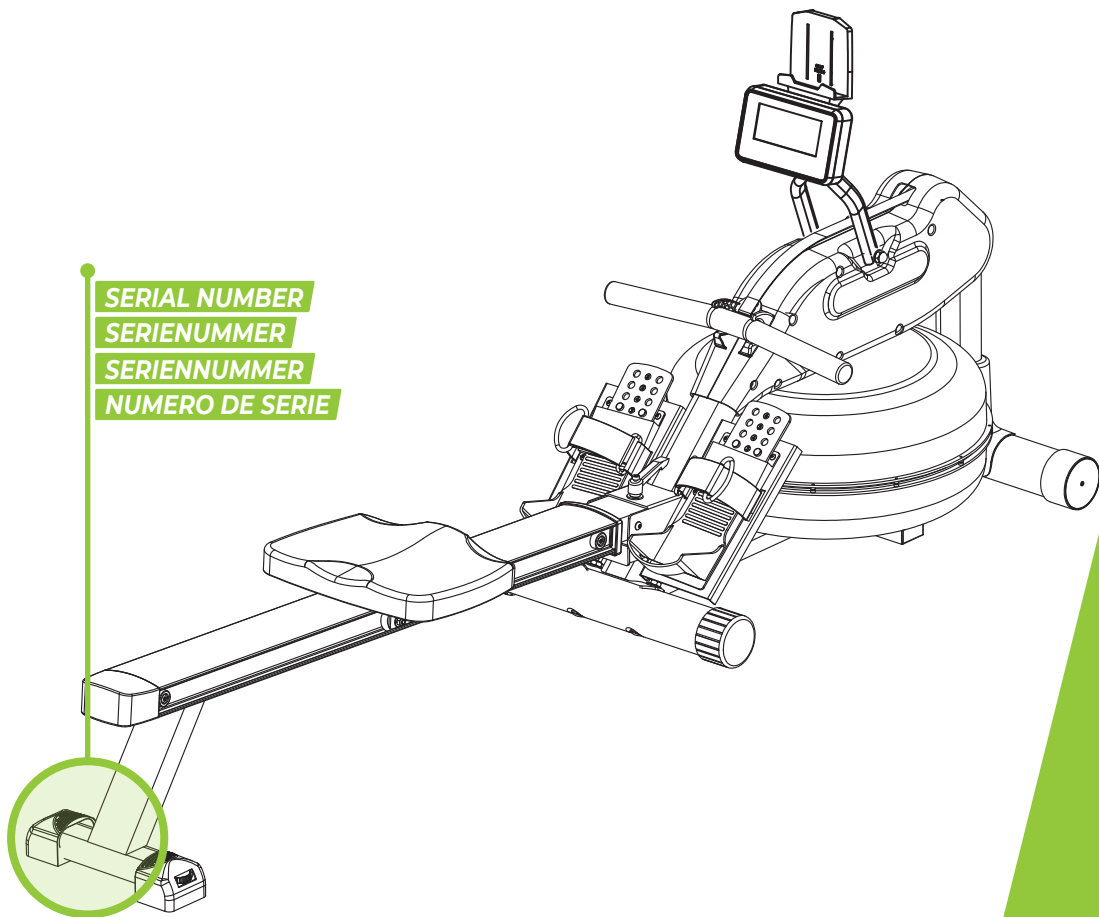


# virtufit

ROW900

VFWROW900



SERIAL NUMBER  
SERIENUMMER  
SERIENNUMMER  
NUMERO DE SERIE

USER MANUAL

HOW TO  
RECYCLE



ASSEMBLY  
VIDEO

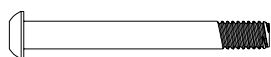


Instagram icon @virtufit\_fitness

YouTube icon VirtuFit

Globe icon www.virtufit.com

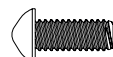
## TOOLKIT



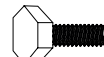
64 Bolt  
(M8\*1.25\*135mm)



98 Bolt  
(M5\*12mm)



72 Bolt  
(M6\*1\*15mm)



69 Bolt  
(M8\*1.25\*20mm)



71 Bolt  
(M6\*20)



76 Washer  
(Ø10)



78 Washer  
(Ø8)



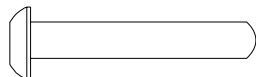
79 Washer  
(Ø6)



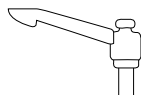
81 Lock Washer  
(Ø8)



83 Acorn Nut  
(M8)



28 Barrel Bolt  
(M10\*1.25\*90mm)



46 Fixing Lever



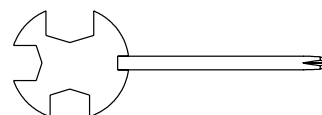
13 Stopper



102 Allen Wrench  
(5mm)

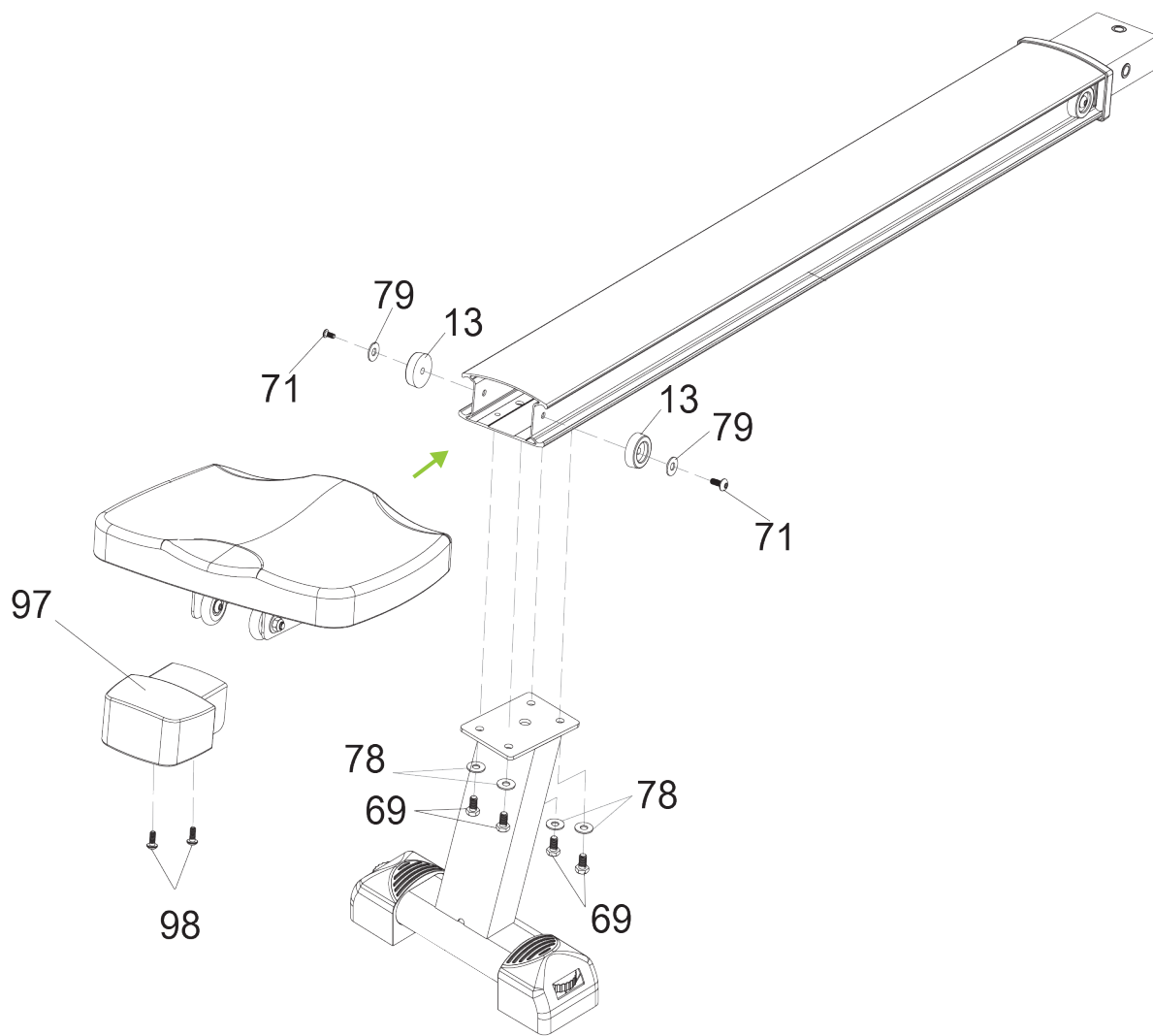


103 Allen Wrench  
(6mm)



104 Combination Wrench

STEP 01



STEP 02

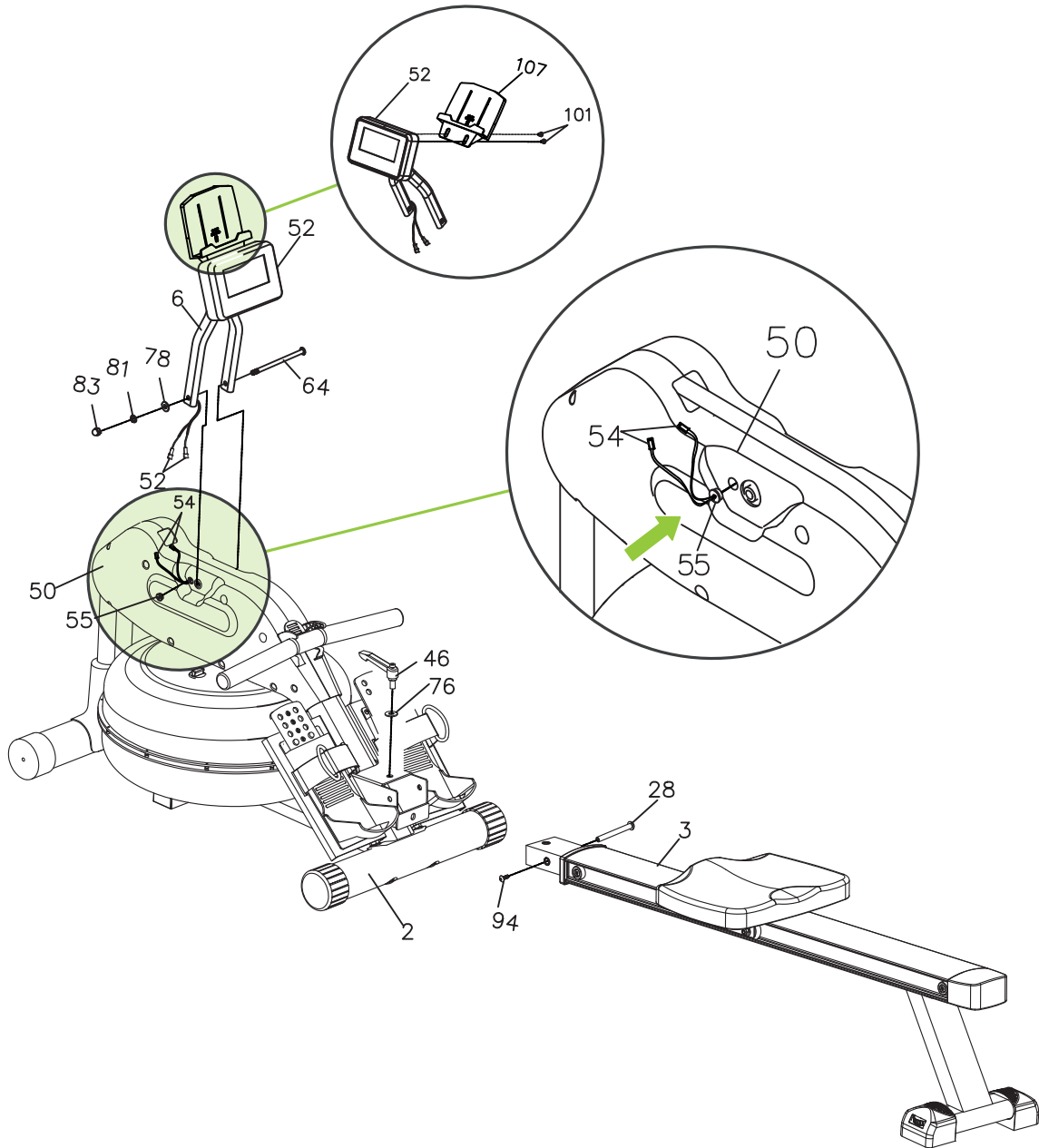
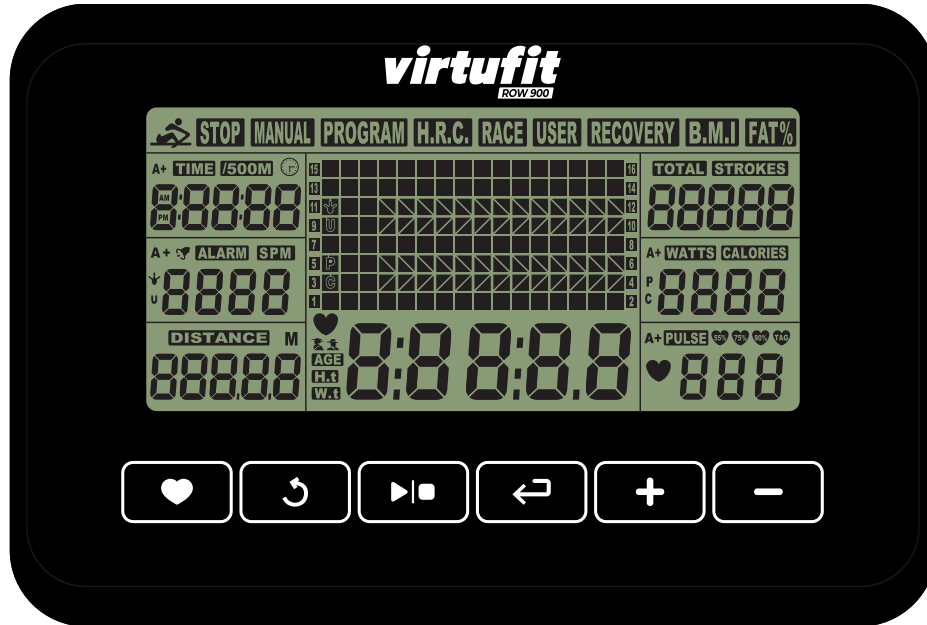


FIG. A



## FIG. B

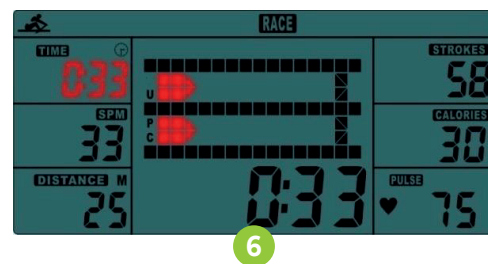
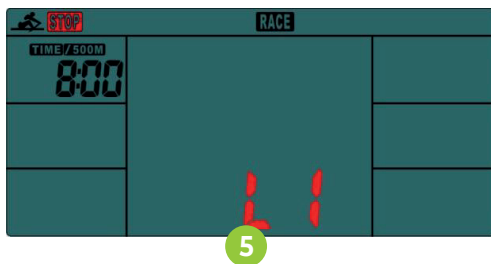
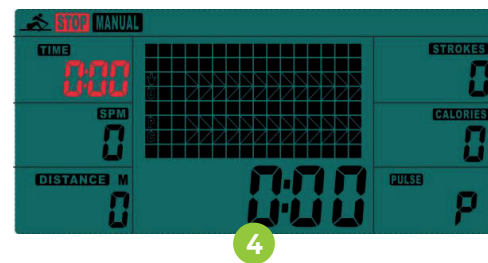
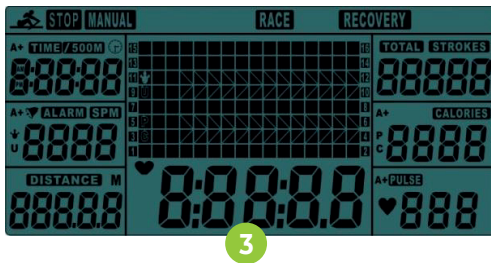
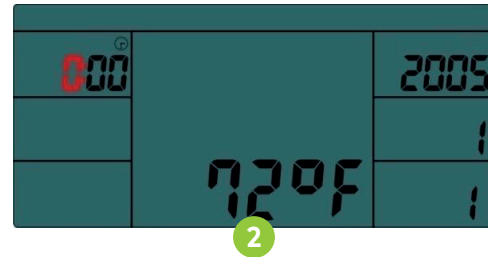
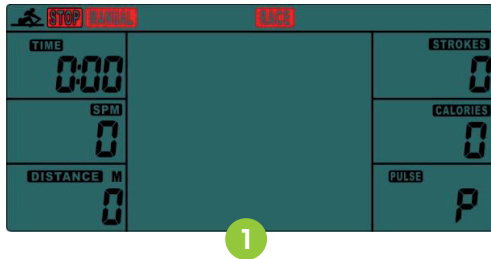
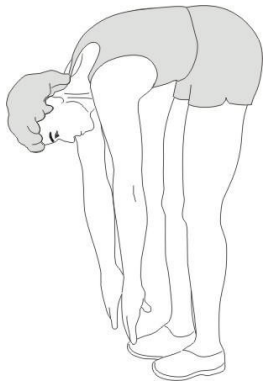


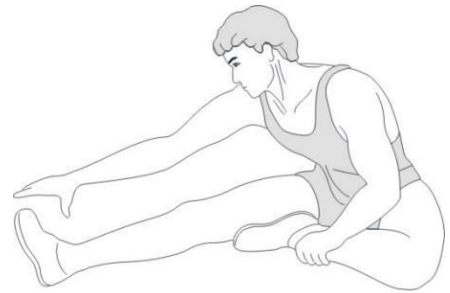
FIG. C



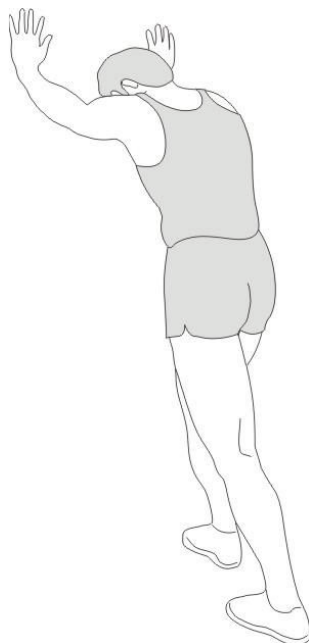
1



2



3



4



5

## INDEX

---

<b>Safety instructions</b>	<b>08</b>
<b>Guarantee</b>	<b>08</b>
<b>Assembly instructions</b>	<b>08</b>
<b>Folding instructions</b>	<b>09</b>
<b>Waterlevel</b>	<b>09</b>
<b>Filling and emptying the water tank</b>	<b>09</b>
<b>Training with heart rate</b>	<b>10</b>
<b>Training with fitness apps</b>	<b>10</b>
<b>Maintenance</b>	<b>10</b>
<b>Console</b>	<b>11</b>
<b>Switch on</b>	<b>12</b>
<b>Training guidelines</b>	<b>12</b>

## 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 machine. 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 machine.*

- Make sure that the machine is properly assembled and that all nuts and bolts are tight before using it.
- Do not wear loose clothing to avoid getting caught in moving parts.
- Install and use the unit on a solid, level surface.
- Always wear clean sports shoes when using the appliance.
- Keep children and pets away from the appliance when in use.
- Maintain your balance when using the device.
- Do not place your fingers or other objects in the moving parts.
- Before exercising, consult your physician to determine the appropriate frequency, duration and intensity of exercise for your age and physical condition. Stop exercising immediately if you experience nausea, shortness of breath, fainting, headache, chest pain, tightness or any other discomfort.
- Do not hold the machine by the seat when moving.

- This machine should only be used by one person at a time.
- This machine is designed for domestic use and the maximum user weight is 155 kg.
- Leave 1-2 metres of space behind the machine to avoid accidents.
- Place the machine on a clean, flat surface. Do not place it on a thick carpet, as this may hinder the ventilation of the machine. Do not place the machine outdoors or near water.
- Keep the storage area dry, clean and level to prevent damage. Do not use the device for any purpose other than training.
- Use the device only in an environment where the ambient temperature is between 10°C and 35°C. Store the device only in an environment where the temperature is between 5°C and 45°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, unless otherwise specified by the supplier.
- Improper use, negligence and/or poor maintenance.
- Failure to maintain the appliance in accordance with the manufacturer's instructions.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 01-02)

---

**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.

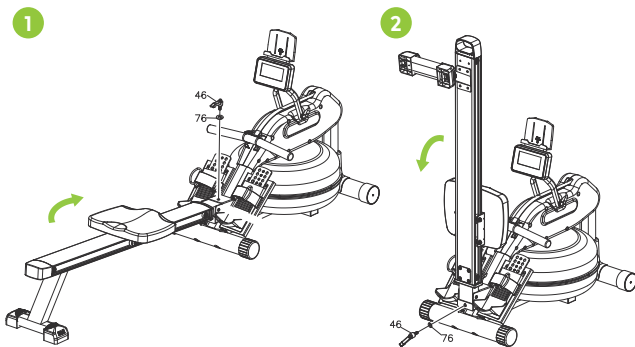
**Error message:** Make sure that all cables are carefully attached. The aluminium feet of the console are very sensitive and must be kept straight. If the console gives an error message after the machine has been mounted, the aluminium feet of the console may be bent. Straightening the aluminium feet 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 INSTRUCTIONS

**CAUTION!** Store the appliance in a dry place out of the reach of children. Make sure the machine is stable and secure to prevent it from falling onto children or animals.



**CAUTION!** The seat may slide.

### Folding (1)

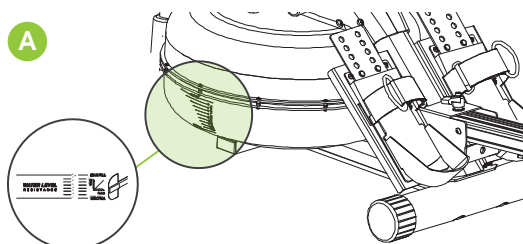
- Loosen the locking pin (46) and, together with the ring (76), remove it from the main frame.
- Fold the rails in (upwards) and replace the locking pin (46) and ring (76) so that the rails are secure

### Unfolding (2)

- Loosen the locking pin (46) and, together with the ring (76), remove it from the main frame.
- Unfold the rails (downwards) and replace the locking pin (46) and ring (76) so that the rails are fixed.

## WATER LEVEL

The maximum water level is located on the side of the tank (A). The resistance is determined by the amount of water in the tank. Fill the water tank to level 2 for light resistance and to level 6 for heavy resistance.



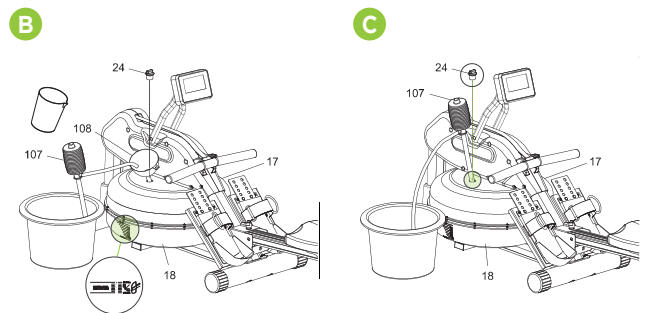
**NOTE!** Do not fill above the maximum level, otherwise the

guarantee will be void.

## FILLING AND EMPTYING THE WATER TANK

### CAUTION!

- Always fill the tank with tap water only and add a water purification tablet. Never use chlorinated water or chlorine. This can damage the tank and void the warranty.
- Add a water purification tablet once every six months. If the water remains cloudy, replace the water in the tank.
- The water in the tank is not consumable. Discard the water after it has been pumped out of the tank.



### Fill the water tank (B)

- Remove the sealing cap (24) from the top water tank (18) opening. The water tank can be filled in two ways.
- **Manual water pump (107):** Insert the hose end of the manual water pump (107) into the bucket filled with water and insert the other end of the hose into the water tank opening. Press the hand water pump (107) to fill the water tank.
- **Funnel (108):** Insert the funnel into the opening of the water tank and pour a bucket full of water through the funnel into the water tank.
- Look at the side of the water tank to see what the water level is in the tank.
- Replace the water tank closing cap (24) on the opening of the water tank (18), so that it is properly closed.
- Sit on the seat and pull the handle to make sure that the water system offers enough resistance and the movement of the seat is smooth and stable.

### NOTE!

- You can read the water level on the side of the tank (FIG. A). Fill to maximum level 6. The warranty will be voided if the water tank is filled above level 6.
- The resistance depends on the water level in the tank. Level 1 is the lowest resistance and level 6 is the highest resistance.

## Emptying the water tank (C)

- Remove the water tank cap (24) from the top water tank (18) opening.
- Place an empty bucket next to the water tank and insert the end of the manual water pump hose (107) into the empty bucket. Insert the other end of the hose into the opening of the water tank (18). Squeeze the hand water pump (107) to empty the water tank.
- When the water tank is empty, dry it with a cloth.
- Replace the water tank closing cap (24) on the opening of the water tank (18), so that it is properly closed.

## TRAINING WITH HEART RATE

### Wireless heart rate receiver (5 kHz)

This VirtuFit fitness equipment is equipped with a wireless heart rate receiver. For the heart rate measurement with a wireless heart rate monitor uses a heart rate monitor which works on a 5 kHz frequency. 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.

### **⚠ WARNING!**

- *If you have a pacemaker, it is recommended 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.*

## 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

- To scan the QR code with an Android or IOS phone or tablet, a QR code scanner is required. The app for scanning QR codes can be downloaded from the App Store or Google Play Store.
- Scan one of the QR codes below 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.

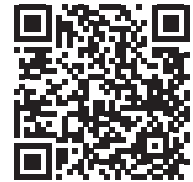
## Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

## MAINTENANCE

*Safe and efficient use can only be achieved if the appliance is properly installed and maintained. It is your responsibility to ensure that the appliance is maintained regularly. Parts that have been used and/or damaged must be replaced before the appliance is used again. The appliance should only be used and stored indoors. Long-term exposure to weather and temperature/humidity changes can have a serious impact on the electrical components and moving parts of the unit.*

### Daily maintenance

- Clean and remove sweat and moisture after each use.
- Check that the unit is free of dust and dirt. When doing so, check the rail and wheels under the seat
- Do not use aggressive cleaning agents and keep the device away from moisture.

### Semi-annual maintenance

- Inspect all bolts and nuts in connection with moving parts of the appliance. Tighten nuts and bolts tighten if necessary and as required.
- Check the mobility of moving parts and components of the

appliance.

- To guarantee the quality of operation of the water tank guarantee that the water should be changed regularly. This can be by removing the old water and adding new water or adding a water purification tablet to the water tank. There water purification tablet is included with the rowing trainer. Do this every six months. If the water remains cloudy after adding the tablet, the water must be replaced. Do not use bleach or other cleaning agents. Using these agents may damage the product and will void the guarantee.

### CAUTION!

- *It is the responsibility of the user/owner to ensure that periodic maintenance is carried out.*
- *All repairs must be performed by a professional technician, unless otherwise specified by the supplier or manufacturer.*

## Cleaning

General cleaning of the machine will prolong its life. Keep the machine clean by dusting it regularly.

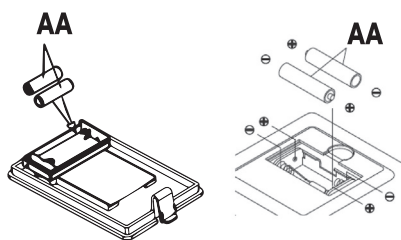
Regular maintenance extends the life of your machine and prevents accidents! For more information, please visit <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**CAUTION!** Wear clean shoes to reduce the risk of soiling the machine.

## Battery

### AA BATTERIES

The display uses AA batteries, which are replaceable on the back of the display. The batteries must be inserted correctly.



If the screen is unreadable or only parts of the image work, proceed as follows:

- Remove the batteries and wait 15 seconds.
- Replace the batteries correctly.

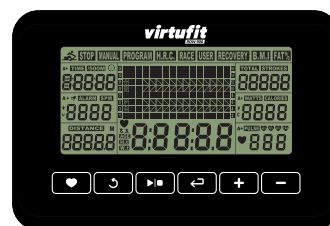
### Tips on using the battery

- Remove the batteries from the screen when they are empty or when the camera will not be used for a long period of time.
- Do not recharge, disassemble or dispose of batteries in fire.
- Pay close attention to the + and - when inserting the batteries. When replacing batteries, it is recommended to replace all batteries, do not mix old and new batteries.
- It is recommended to use alkaline batteries, they have a longer life than normal batteries.
- Batteries should be replaced when the display loses brightness or stops showing.

### Battery replacement

- If the display is not accurate, it is recommended to replace the batteries.
- Use 2 x AA batteries for power.

## CONSOLE (FIG. A)



- **▶|■ START/STOP** To start or stop training.
- **↵ ENTER** To confirm the selection. During training, press **↵** to display data one by one.
- **+|-** Scroll through programmes or increase/decrease values.
- **↺ RESET** Press op **↺** to go to the main menu. Press and hold **↺** for 3 seconds to reset all settings.
- **♥ RECOVERY** Press **♥** immediately after training to analyse the workout.

### NOTE!

- *If there is no movement for more than 4 minutes the console will automatically shut down.*
- *Keep the console away from direct sunlight.*
- *Dry the surface of the console if it is covered with sweat drops.*
- *Do not lean on the console.*
- *Touch the display only with your fingertips. Make sure nails or other sharp objects do not touch the display*

## Functions

- **TIME** Set the training time using the **+|-** buttons (1 t/m 99

- minutes).
- **TIME/500M** The average time of 500m is displayed.
- **SPM** Beats per minute.
- **DISTANCE** Set the training distance using the **+|-** buttons (10 to 99900 metres).
- **STROKES** Set the number of strokes using the **+|-** buttons (10 to 9990 strokes).
- **TOTAL STROKES** Total number of strokes of the workout.
- **CALORIES** Set the number of calories using the **+|-** buttons (10 to 9990 kcal).
- **PULSE** Set the target value using the **+|-** buttons (30 to 240). The console displays the user's heart rate during training. The heart rate function is only used via an optional chest strap
- **CALENDAR** The console displays year/month/day when the console is in sleep mode.
- **TEMPERATURE** The console displays the current room temperature when the console is in sleep mode.
- **CLOCK** The console displays the current time when the console is in sleep mode.

## SWITCH ON (FIG. B, 1-6)

Insert two AA batteries and the console starts beeping for 2 seconds. The clock and calendar mode is displayed.

### Setting values

#### The time below the clock blinks

Press **+** to set the time and press **↩** to confirm.

#### Setting the date

Set the date by pressing **+|-**. Press **↩** to confirm.

#### Set alarm (flashing)

- Press **+** to set the alarm and press **↩** to confirm or skip.
- The console automatically switches to the SPORT screen.

### Sports screen

#### MANUAL / RACE flashes

Press **+|-** to select MANUAL or RACE. Press **↩** to confirm the selection.

#### MANUAL (Fig. B, 4)

In manual mode there is a choice of functions that can be set. Per workout, the value of a maximum of one function can be set at a time.

- The value of TIME starts to flash. Press **↩** to move to the other functions DISTANCE, STROKES, CALORIES or PULSE.
- Press **+** when the function of your choice flashes to select and set. Then press **↩** to confirm.
- Press **▶|■** to start training (the value is counted down to 0).
- Stop the workout by pressing **▶|■** again. The device stops automatically when '0' is reached.

#### RACE (Fig. B, 5)

- Select RACE mode and press **↩** to confirm.
- L1 will flash and TIME/500M will display 8.00. Press **+|-** to select a programme (L1 to L15).
- Press **↩** to confirm.
- Enter the distance under the flashing DISTANCE and press **↩** to confirm.
- TIME/500M of the programmes is as follows:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Press **▶|■** to start training.
- Stop training by pressing **▶|■** again. The device stops automatically when the set value is reached and then 'PC WIN' or 'USER WIN' appears on the screen

When the workout is over, you can press **▶|■** to start the same workout again or press **↺** to go to the main menu.

### Recovery

**NOTE!** The heart rate monitor works with a 5.3KHz chest strap, which is not included.

- Keep the chest strap on after your workout and press **♥**. All functions stop and TIME starts counting down from 00:60 to 00:00.
- The screen displays your heart rhythm status with F1, F2, F3, F4, F5 or F6. Where F1 is the best and F6 is the worst.
- Press **♥** again to return to the main menu.

## TRAINING GUIDELINES (FIG. C, 1-5)

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. Here are some examples of stretching exercises:

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

## **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.

## INHOUD

<b>Veiligheidsinstructies</b>	<b>14</b>
<b>Garantie</b>	<b>14</b>
<b>Montage instructies</b>	<b>14</b>
<b>In- en uitklapinstructies</b>	<b>15</b>
<b>Waterlevel</b>	<b>15</b>
<b>Watertank vullen en legen</b>	<b>15</b>
<b>Trainen met hartslag</b>	<b>16</b>
<b>Trainen met fitness apps</b>	<b>16</b>
<b>Onderhoud</b>	<b>17</b>
<b>Console</b>	<b>18</b>
<b>Inschakelen</b>	<b>18</b>
<b>Trainingsrichtlijnen</b>	<b>19</b>

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

### ⚠ WAARSCHUWING

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

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

- Raadpleeg voorafgaand aan een training uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt is voor uw leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met trainen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ander ongemak.
- Houd het toestel niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 155 kg.
- Houd 1 à 2 meter ruimte vrij achter het toestel om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak om schade te voorkomen. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

## GARANTIE

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

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

## MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-02)

**Missende onderdelen:** Indien bepaalde onderdelen missen in de

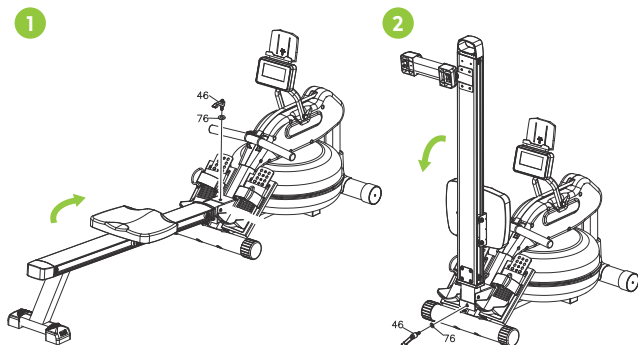
verpakking, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

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

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

## IN- EN UITKLAPINSTRUCTIES

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



**LET OP!** De zitting kan wegglijden.

### Inklappen (1)

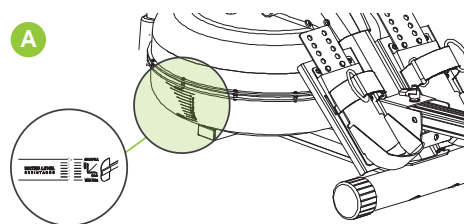
- Draai de borgpen (46) los en verwijder samen met de ring (76) uit het hoofdframe.
- Klap de rails in (naar boven) en plaats de borgpen (46) en ring (76) terug, zodat de rails vastzit.

### Uitklappen (2)

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

## WATERLEVEL

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

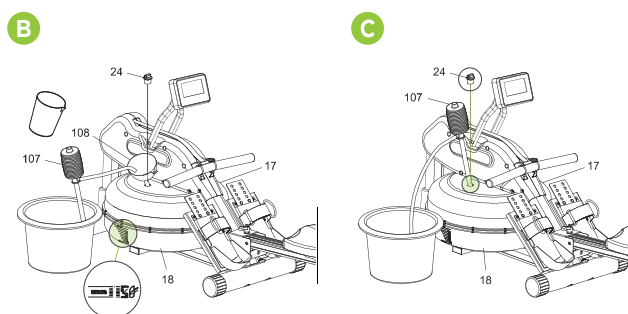


**LET OP!** Vul NIET boven het maximale niveau, dit kan de garantie ongeldig maken.

## WATERTANK VULLEN EN LEGEN

**LET OP!**

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



### Watertank vullen (B)

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

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

## LET OP!

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

## Watertank legen (C)

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

## TRAINEN MET HARTSLAG

### Draadloze hartslagmeter (5 kHz)

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

**LET OP!** Een draadloze hartslagmeter wordt niet standaard

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

## ! WAARSCHUWING!

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

## TRAINEN MET FITNESS APPS

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

## Instructie

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

## Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



HANDLEIDING



## ONDERHOUD

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

### Dagelijks onderhoud

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

### Halfjaarlijks onderhoud

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

### LET OP!

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

## Schoonmaak

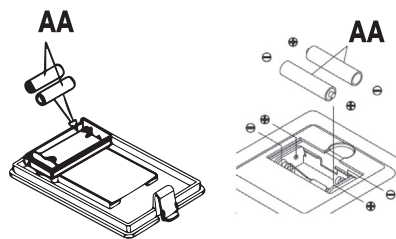
Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van het toestel verlengen. Houd het toestel schoon door regelmatig af te stoffen. Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van uw toestel en voorkomt letsel! Kijk voor meer informatie op <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

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

## Batterij

### AA BATTERIJEN

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



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

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

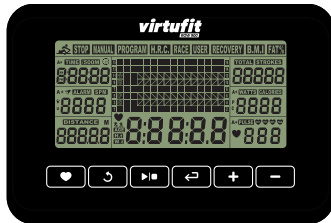
### Advies batterijgebruik

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

### Vervangen van batterijen

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

## CONSOLE (FIG. A)



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

### LET OP!

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

## Functies

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

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

## INSCHAKELEN (FIG. B, 1-6)

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

### Instellen

#### De tijd onder het klokje knippert

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

#### Datum instellen

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

#### Alarm instellen (knippert)

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

### Sportscherm

#### MANUAL / RACE knippert

Druk op +|- om MANUAL of RACE te selecteren. Druk op ↵ om de keuze te bevestigen.

#### MANUAL (Fig. B, 4)

In de manual mode is keuze tussen functies die kunnen worden ingesteld. Per training kan de waarde van maximaal één functie tegelijk worden ingesteld.

- De waarde van TIME begint te knippen. Druk op ↵ om naar de andere functies te gaan DISTANCE, STROKES, CALORIES of PULSE.
- Druk op + wanneer de functie naar wens knippert om te selecteren en in te stellen. Druk vervolgens op ↵ om te bevestigen.
- Druk op ▶|■ om de training te starten (de waarde wordt afgeteld naar 0).
- Stop de training door nogmaals op ▶|■ te drukken. Het apparaat stopt automatisch wanneer '0' is bereikt.

#### RACE (Fig. B, 5)

- Selecteer de mode RACE en druk op ↵ om te bevestigen.

- L1 gaat knipperen en TIME/500M geeft 8.00 weer. Druk op **+|-** om een programma te selecteren (L1 t/m L15).
- Druk op **↩** om te bevestigen.
- Vul de afstand onder het knipperende DISTANCE in en druk op **↩** om te bevestigen.
- TIME/500 van de programma's is als volgt:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Druk op **▶|■** om de training te starten.
- Stop de training door nogmaals op **▶|■** te drukken. Het apparaat stopt automatisch wanneer de ingestelde waarde is bereikt en dan verschijnt 'PC WIN' of 'USER WIN' op het scherm.

Wanneer de training voorbij is kan je op **▶|■** om dezelfde training opnieuw te starten of op **↺** om naar het hoofdmenu te gaan.

## Recovery

**LET OP!** De hartslagmeter werkt met een 5.3KHz borstband, deze is niet inbegrepen.

- Houd de borstband na de training om en druk op **♥**. Alle functies stoppen en TIME begint af te tellen van 00:60 naar 00:00.
- Het scherm geeft de status van je hartritme weer met F1, F2, F3, F4, F5 of F6. Waarbij F1 het beste is en F6 het slechtste.
- Druk nogmaals op **♥** om terug te keren naar het hoofdmenu.

## TRAININGSRICHTLIJNEN (FIG. C, 1-5)

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

### Warming-up

Het doel van een warming-up is dat het lichaam voorbereid wordt op een training en het 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 werkendespiers opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: vlot lopen, joggen,

jumping jacks, touwtje springen en rennen op de plaats.

### Stretchen

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

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

### Cooling-down

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

## INHALTE

Sicherheitshinweise	20
Bürgschaft	20
Montageanleitung	20
Falten	21
Wasserstand	21
Befüllen und entleeren des wassertanks	21
Training mit Herzfrequenz	22
Training mit Fitnessanwendunge	22
Wartung	23
Konsole	24
Schalten	24
Trainingsrichtlinien	25

## SICHERHEITSHINWEISE

### ⚠️ WARNUNG

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

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig zusammengesetzt ist und dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie es benutzen.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie sich in beweglichen Teilen verfangen.
- Stellen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche auf und benutzen Sie es.
- Tragen Sie immer saubere Sportschuhe, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, wenn Sie es benutzen.
- Achten Sie bei der Benutzung des Geräts auf Ihr Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in die beweglichen Teile.
- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, um die für Ihr

Alter und Ihre körperliche Verfassung angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings zu bestimmen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.

- Halten Sie das Gerät nicht am Sitz fest, wenn Sie sich bewegen.
- Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 155 kg.
- Lassen Sie hinter der Maschine 1-2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung des Geräts behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Aufbewahrungsort trocken, sauber und eben, um Schäden zu vermeiden. Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke als zum Training.
- Verwenden Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C liegt. Lagern Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Temperatur zwischen 5°C und 45°C liegt.

## BÜRGSCHAFT

**Gewährleistungsansprüche sind ausgeschlossen, wenn die Ursache des Mangels die Folge ist von:**

- Wartungs- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem Vertragshändler durchgeführt wurden, sofern vom Lieferanten nicht anders angegeben.
- Unsachgemäßer Gebrauch, Nachlässigkeit und/oder schlechte Wartung.
- Wenn das Gerät nicht gemäß den Anweisungen des Herstellers gewartet wurde.

## MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-02)

**Fehlende Teile:** Sollten Teile in der Verpackung fehlen, überprüfen Sie bitte sorgfältig den Styroporschäum und das Gerät selbst. Einige Teile

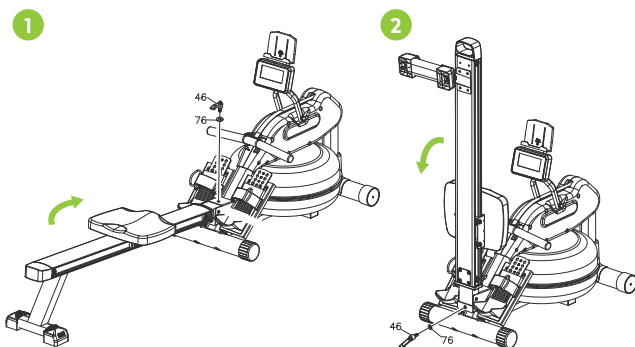
(Bolzen, Schrauben, usw.) sind bereits am Gerät angebracht.

**Fehlermeldung:** Vergewissern Sie sich, dass alle Kabel sorgfältig angebracht sind. Die Aluminiumfüße der Konsole sind sehr empfindlich und müssen gerade gehalten werden. Wenn die Konsole eine Fehlermeldung ausgibt, nachdem das Gerät montiert wurde, sind die Aluminiumfüße der Konsole möglicherweise verbogen. Das Richten der Aluminiumfüße kann dazu führen, dass die Fehlermeldung verschwindet.

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

## FALTEN

**ACHTUNG!** Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort und außerhalb der Reichweite von Kindern. Vergewissern Sie sich, dass die Maschine stabil und sicher steht, damit sie nicht auf Kinder oder Tiere fallen kann.



**VORSICHT!** Der Sitz kann verrutschen.

## Zusammenklappen (1)

- Lösen Sie den Sicherungsstift (46) und entfernen Sie ihn zusammen mit dem Ring (76) aus dem Hauptrahmen.
- Klappen Sie die Schienen ein (nach oben) und setzen Sie den Sicherungsstift (46) und den Ring (76) wieder ein, so dass die Schienen fixiert sind.

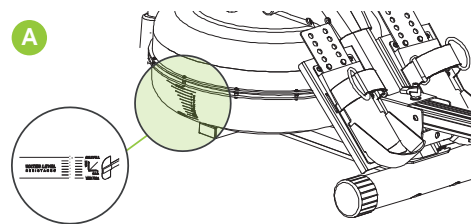
## Ausklappen (2)

- Lösen Sie den Sicherungsstift (46) und nehmen Sie ihn zusammen mit dem Ring (76) aus dem Hauptrahmen.
- Klappen Sie die Schienen (nach unten) aus und setzen Sie

den Sicherungsstift (46) und den Ring (76) wieder ein, so dass die Schienen fixiert sind.

## WASSERSTAND

Der maximale Wasserstand befindet sich an der Seite des Tanks (A). Der Widerstand wird durch die Wassermenge im Tank bestimmt. Füllen Sie den Wassertank bei leichtem Widerstand bis zu Stufe 2 und bei starkem Widerstand bis zu Stufe 6.

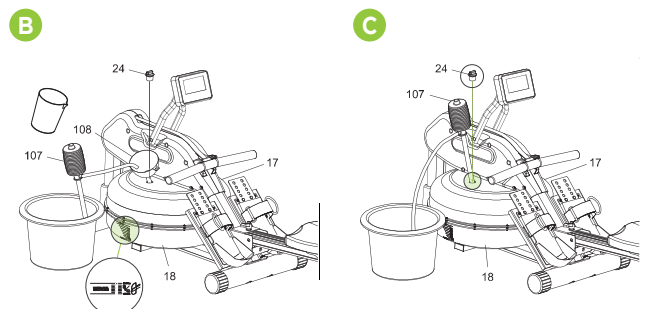


**ACHTUNG!** Füllen Sie den Tank NICHT über den maximalen Füllstand hinaus auf, da dies zum Erlöschen der Garantie führen kann.

## BEFÜLLEN UND ENTLEREN DES WASSERTANKS

### VORSICHT!

- Füllen Sie den Tank immer nur mit Leitungswasser und fügen Sie eine Wasserreinigungstablette hinzu. Verwenden Sie niemals gechlortes Wasser oder Chlor. Dies kann den Tank beschädigen und zum Erlöschen der Garantie führen.
- Fügen Sie einmal alle sechs Monate eine Wasserreinigungstablette hinzu. Wenn das Wasser trüb bleibt, ersetzen Sie das Wasser im Tank.
- Das Wasser im Tank ist nicht genießbar. Werfen Sie das Wasser weg, nachdem es aus dem Tank gepumpt wurde.



## Befüllen des Wassertanks (B)

- Entfernen Sie die Verschlusskappe (24) von der oberen

Öffnung des Wassertanks (18). Der Wassertank kann auf zwei Arten befüllt werden.

- **Manuelle Wasserpumpe (107):** Stecken Sie das Schlauchende der Handwasserpumpe (107) in den mit Wasser gefüllten Eimer und stecken Sie das andere Ende des Schlauchs in die Öffnung des Wassertanks. Drücken Sie die Handwasserpumpe (100), um den Wassertank zu füllen.
- **Trichter (108):** Stecken Sie den Trichter in die Öffnung des Wassertanks und gießen Sie einen Eimer voll Wasser durch den Trichter in den Wassertank.
- Schauen Sie an der Seite des Wassertanks nach, um zu sehen, wie hoch der Wasserstand im Tank ist.
- Setzen Sie die Verschlusskappe (24) des Wassertanks wieder auf die Öffnung des Wassertanks (18), so dass sie richtig verschlossen ist.
- Setzen Sie sich auf den Sitz und ziehen Sie am Griff, um sicherzustellen, dass das Wassersystem genügend Widerstand bietet und die Bewegung des Sitzes gleichmäßig und stabil ist.

#### HINWEIS!

- **Sie können den Wasserstand an der Seite des Tanks ablesen (FIG. A). Füllen Sie den Tank bis zum Höchststand auf 6. Die Garantie erlischt, wenn der Wassertank über Stufe 6 gefüllt wird.**
- **Der Widerstand hängt vom Wasserstand im Tank ab. Stufe 1 ist der niedrigste Widerstand und Stufe 6 der höchste.**

#### Entleeren des Wassertanks (C)

- Entfernen Sie die Verschlusskappe (24) von der oberen Öffnung des Wassertanks (18).
- Stellen Sie einen leeren Eimer neben den Wassertank und stecken Sie das Ende des Schlauches der Handwasserpumpe (107) in den leeren Eimer. Stecken Sie das andere Ende des Schlauches in die Öffnung des Wassertanks (18). Drücken Sie auf die Handwasserpumpe (107), um den Wassertank zu entleeren.
- Wenn der Wassertank leer ist, trocknen Sie ihn mit einem Tuch ab.
- Setzen Sie die Verschlusskappe (24) des Wassertanks wieder auf die Öffnung des Wassertanks (18), so dass sie richtig verschlossen ist.

## TRAINING MIT HERZFREQUENZ

### Drahtloser Herzfrequenz-Empfänger (5 kHz)

Dieses VirtuFit Fitnessgerät ist mit einem drahtlosen Herzfrequenz-Empfänger ausgestattet. Für die Herzfrequenzmessung mit einem drahtlosen Herzfrequenzmessgerät verwenden Sie ein Herzfrequenzmessgerät, das mit einer 5 kHz Frequenz arbeitet. Bei

einem kabellosen Herzfrequenzmessgerät ist es wichtig, dass die Elektroden leicht feucht sind und das Herzfrequenzmessgerät gut an Ihrem Körper anliegt. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung Ihres Herzfrequenzmessgeräts, um die richtigen Anweisungen zu erhalten. Eine unsachgemäße Verwendung des Herzfrequenzmessgeräts kann zu abnormalen Messwerten führen.

**HINWEIS! Ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät ist nicht im Lieferumfang enthalten. Wenden Sie sich an Ihren Händler, um ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät zu erwerben.**

#### ! WARNUNG!

- **Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät verwenden.**
- **In Räumen mit mehreren Herzfrequenzmessgeräten sollten Sie genügend Abstand halten, um Interferenzen zwischen den verschiedenen Geräten zu vermeiden.**
- **Versuchen Sie immer, das drahtlose Herzfrequenzmessgerät innerhalb eines Abstands von 1 Meter von der Konsole zu halten, um einen optimalen Empfang zu gewährleisten.**
- **Tragen Sie ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät immer direkt am Körper, unter der Kleidung.**

## TRAINING MIT FITNESSANWENDUNG

**VirtuFit bietet keinen Service für Fitnessanwendungen von Drittanbietern wie Kinomap, iConsole, FitShow usw. Wenn Sie Probleme mit einer Fitness-Anwendung eines Drittanbieters haben, wenden Sie sich bitte an den Entwickler der betreffenden Anwendung.**

### Anleitung

- Um den QR-Code mit einem Android- oder iOS-Telefon oder -Tablet zu scannen, ist ein QR-Code-Scanner erforderlich. Die App zum Scannen von QR-Codes kann im App Store oder im Google Play Store heruntergeladen werden.
- Scannen Sie einen der unten stehenden QR-Codes, um direkt zur Seite des App Store oder Google Play Store zu gelangen, wo die Fitness-App heruntergeladen werden kann.
- Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite, um das Handbuch für die Fitness-App aufzurufen. Das Handbuch

beschreibt Schritt für Schritt, wie Sie die Fitness-App mit dem Gerät verbinden, wie die Fitness-App funktioniert und welche Möglichkeiten sie bietet.

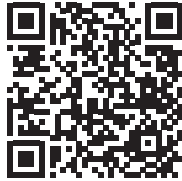
## Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



ANLEITUNG

## WARTUNG

*Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß installiert und gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Benutzte und/oder beschädigte Teile müssen ersetzt werden, bevor das Gerät wieder benutzt wird. Das Gerät sollte nur in Innenräumen verwendet und gelagert werden. Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum hinweg Witterungseinflüssen sowie Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen ausgesetzt ist, kann dies schwerwiegende Auswirkungen auf die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile des Geräts haben.*

### Tägliche Wartung

- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch und entfernen Sie Schweiß und Feuchtigkeit.
- Prüfen Sie, ob das Gerät frei von Staub und Schmutz ist. Prüfen Sie dabei auch die Schiene und die Räder unter dem Sitz.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät von Feuchtigkeit fern.

### Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit den beweglichen Teilen des Geräts verbunden sind. Ziehen Sie die Schrauben und Muttern nach Bedarf und Bedarf an.
- Überprüfen Sie die Beweglichkeit der beweglichen Teile und Komponenten des Geräts.
- Um die Betriebsqualität des Wassertanks zu gewährleisten, sollte das Wasser regelmäßig gewechselt werden. Dies kann geschehen, indem Sie das alte Wasser herausnehmen und

neues Wasser einfüllen oder eine Wasserreinigungstablette in den Wassertank geben. Eine Wasserreinigungstablette ist im Lieferumfang des Rudertrainers enthalten. Führen Sie dies alle sechs Monate durch. Wenn das Wasser nach der Zugabe der Tablette trüb bleibt, ersetzen Sie das Wasser. Verwenden Sie keine Bleichmittel oder andere Reinigungsmittel. Die

Verwendung dieser Mittel kann das Produkt beschädigen und zum Erlöschen der Garantie führen.

### ACHTUNG!

- *Es liegt in der Verantwortung des Benutzers/Eigentümers, für die regelmäßige Wartung zu sorgen.*
- *Alle Reparaturen müssen von einem professionellen Techniker durchgeführt werden, es sei denn, der Lieferant oder Hersteller schreibt etwas anderes vor.*

### Reinigung

Die allgemeine Reinigung des Geräts verlängert seine Lebensdauer. Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie es regelmäßig abstauben.

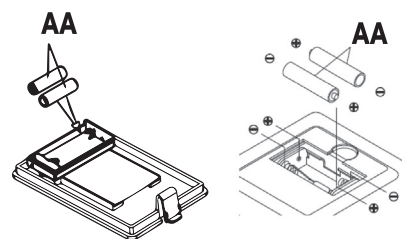
Regelmäßige Wartung verlängert die Lebensdauer Ihrer Maschine und verhindert Unfälle! Für weitere Informationen besuchen Sie bitte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**ACHTUNG!** Tragen Sie saubere Schuhe, um das Risiko einer Verschmutzung des Geräts zu verringern.

### Batterie

#### AA-BATTERIEN

Das Display wird mit AA-Batterien betrieben, die auf der Rückseite des Displays austauschbar sind. Die Batterien müssen richtig eingelegt werden.



**Wenn der Bildschirm unlesbar ist oder nur Teile des Bildes funktionieren, gehen Sie wie folgt vor:**

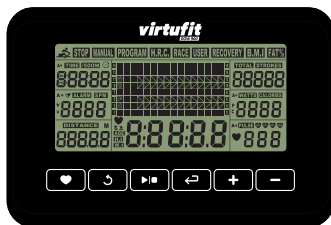
- Nehmen Sie die Batterien heraus.
- Warten Sie 15 Sekunden und setzen Sie die Batterien dann wieder richtig ein.

**Tipps zur Verwendung der Batterie**

- Nehmen Sie die Batterien aus dem Bildschirm, wenn sie leer sind oder wenn die Kamera für längere Zeit nicht benutzt werden soll.
- Laden Sie die Batterien nicht auf, zerlegen Sie sie nicht und entsorgen Sie sie nicht im Feuer.
- Achten Sie beim Einlegen der Batterien genau auf + und -. Wenn Sie die Batterien austauschen, sollten Sie alle Batterien austauschen und nicht alte und neue Batterien mischen.
- Es wird empfohlen, Alkalibatterien zu verwenden, da diese eine längere Lebensdauer als normale Batterien haben.
- Die Batterien sollten ersetzt werden, wenn das Display an Helligkeit verliert oder nicht mehr angezeigt wird.

**Batteriewechsel**

- Wenn die Anzeige ungenau ist, wird empfohlen, die Batterien zu ersetzen.
- Verwenden Sie 2 x AA-Batterien für die Stromversorgung.

**KONSOLE (FIG. A)**

- ▶|■ **START/STOP** Zum Starten oder Stoppen des Trainings.
- ↵ **ENTER** Zum Bestätigen der Auswahl. Drücken Sie während des Trainings ↵, um die Daten nacheinander anzuzeigen.
- Zum Durchblättern der Programme oder zum
- +|- Erhöhen/Verringern der Werte.
- ↻ **RESET** Drücken Sie ↻, um in das Hauptmenü zu gelangen. Halten Sie ↻ 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Einstellungen zurückzusetzen.
- ♥ **RECOVERY** Drücken Sie ♥ unmittelbar nach dem Training, um das Training zu analysieren.

**ACHTUNG!**

- *Wenn Sie sich mehr als 4 Minuten lang nicht bewegen, schaltet sich die Konsole automatisch ab.*
- *Halten Sie die Konsole von direkter Sonneneinstrahlung fern.*
- *Trocknen Sie die Oberfläche der Konsole ab, wenn sich Schweißtropfen darauf befinden.*
- *Lehnen Sie sich nicht auf die Konsole.*
- *Berühren Sie den Bildschirm nur mit den Fingerspitzen. Achten Sie darauf, dass Nägel oder andere scharfe*

*Gegenstände nicht den Bildschirm berühren.*

**Funktionen**

- **TIME** Stellen Sie mit den Tasten +|- (1 bis 99) die Trainingszeit ein (Protokoll).
- **TIME/500M** Die durchschnittliche Zeit von 500m wird angezeigt.
- **SPM** Schläge pro Minute.
- **DISTANCE** Stellen Sie die Trainingsdistanz mit den +|- Tasten ein (10 bis 99900 Meter).
- **STROKES** Stellen Sie die Anzahl der Hübe mit den Tasten +|- (10 bis 9990 Hübe).
- **TOTAL STROKES** Gesamtzahl der Schläge des Trainings.
- **CALORIES** Stellen Sie die Anzahl der Kalorien mit den +|- Tasten ein (10 bis 9990 kcal).
- **PULSE** Stellen Sie mit den +|- Tasten den Zielwert ein (30 bis 240). Die Konsole zeigt die Herzfrequenz des Benutzers an noch einmal während des Trainings. Die Herzfrequenzfunktion wird nur Verwendung mittels optionalem Brustgurt
- **CALENDAR** Die Konsole zeigt Jahr/Monat/Tag an Die Konsole befindet sich im Schlafmodus.
- **TEMPERATURE** Die Konsole zeigt die aktuelle Raumtemperatur an erneut, wenn sich die Konsole im Schlafmodus befindet.
- **CLOCK** Die Konsole zeigt die aktuelle Uhrzeit an Die Konsole befindet sich im Schlafmodus.

**SCHALTEN (FIG. B, 1-6)**

Legen Sie zwei AA-Batterien ein und die Konsole beginnt 2 Sekunden lang zu piepen. Der Uhr- und Kalendermodus wird angezeigt.

**Einrichten****Die Uhrzeit unter der Uhr blinkt**

Drücken Sie +, um die Uhrzeit einzustellen, und drücken Sie ↵, um zu bestätigen.

**Datum einstellen**

Stellen Sie das Datum ein, indem Sie +|- drücken. Drücken Sie ↵ zur Bestätigung.

**Alarm einstellen (blinkend)**

- Drücken Sie +, um den Alarm einzustellen, und drücken Sie ↵ um bestätigen oder überspringen.
- Die Konsole wechselt automatisch zum SPORT-Bildschirm.



## Bildschirm Sport

### MANUAL / RACE blinkt

Drücken Sie **+|-** um MANUAL oder RACE zu wählen. Drücken Sie **↵**, um die Auswahl zu bestätigen

### MANUAL (Fig. B, 4)

Im manuellen Modus gibt es eine Auswahl an Funktionen, die eingestellt werden können. Pro Training kann jeweils der Wert von maximal einer Funktion eingestellt werden.

- Der Wert von TIME beginnt zu blinken. Drücken Sie **↵**, um zu den anderen Funktionen DISTANCE, STROKES, CALORIES oder PULSE zu gelangen.
- Drücken Sie **+**, wenn die Funktion Ihrer Wahl blinkt, um sie auszuwählen und einzustellen. Drücken Sie dann **↵** zur Bestätigung.
- Drücken Sie **▶|■**, um das Training zu starten (der Wert zählt auf 0 zurück).
- Beenden Sie das Training durch erneutes Drücken von **▶|■**. Das Gerät hält automatisch an, wenn der Wert "0" erreicht ist.

### RACE (Fig. B, 5)

- Wählen Sie den Modus RACE und drücken Sie **↵** zur Bestätigung.
- L1 blinkt und TIME/500M zeigt 8.00 an. Drücken Sie **+|-**, um ein Programm zu wählen (L1 bis L15).
- Drücken Sie zur Bestätigung **↵**.
- Geben Sie die Distanz unter der blinkenden Anzeige DISTANCE ein und drücken Sie zur Bestätigung **↵**.
- TIME/500 der Programme ist wie folgt:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Drücken Sie **▶|■**, um das Training zu starten.
- Beenden Sie das Training durch erneutes Drücken von **▶|■**. Das Gerät hält automatisch an, wenn der eingestellte Wert erreicht ist, und auf dem Bildschirm erscheint "PC WIN" oder "USER WIN".

Wenn das Training beendet ist, können Sie **▶|■** drücken, um das gleiche Training erneut zu starten, oder **↺** drücken, um zum Hauptmenü zu gelangen.

## Recovery

**HINWEIS!** Das Herzfrequenzmessgerät funktioniert mit einem 5,3 KHz-Brustgurt, der nicht im Lieferumfang enthalten ist.

- Behalten Sie den Brustgurt nach dem Training an und drücken Sie **♥**. Alle Funktionen werden gestoppt und die ZEIT beginnt von 00:60 bis 00:00 herunterzuzählen.
- Das Display zeigt Ihren Herzrhythmus-Status mit F1, F2, F3, F4, F5 oder F6 an. Dabei steht F1 für den besten und F6 für den schlechtesten Zustand.
- Drücken Sie erneut **♥**, um zum Hauptmenü zurückzukehren

## TRAININGSRICHTLINIEN (FIG. C, 1-5)

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

### Das Aufwärmen

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärmen Sie Ihren Körper zwei bis fünf Minuten lang auf, bevor Sie mit einem Ausdauer- oder Krafttraining beginnen. Machen Sie Übungen, die die Herzfrequenz erhöhen und die arbeitenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für diese Art von Aktivität sind Laufen, Joggen, Hampelmänner, Hüpfen und Laufen auf der Stelle.

### Dehnen

Dehnen, während die Muskeln warm sind, ist nach einem guten Aufwärm- und Abkühltraining sehr wichtig. Dadurch wird das Verletzungsrisiko verringert. Dehnungsübungen sollten 15-30 Sekunden lang gehalten werden. Hier sind einige Beispiele für Dehnungsübungen:

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

### Abkühlung

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

## SOMMAIRE

Consignes de sécurité	26
Garanties	26
Instructions de montage	26
Instructions de pliage	27
Niveau d'eau	27
Remplir et vider le réservoir d'eau	27
Entraînement avec la fréquence cardiaque	28
Entraînement avec des APPS de fitness	28
Entretien	29
Console	30
Mise en marche	30
Directives de formation	31

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### ⚠ AVERTISSEMENT

**Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser la machine. VirtuFit n'assume aucune responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet équipement. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'assembler et/ou d'utiliser la machine.**

- Assurez-vous que la machine est correctement assemblée et que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant de l'utiliser.
- Ne portez pas de vêtements amples pour éviter qu'ils ne se prennent dans les pièces mobiles.
- Installez et utilisez l'appareil sur une surface solide et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez l'appareil.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil pendant son utilisation.
- Maintenez votre équilibre lorsque vous utilisez l'appareil.
- Ne placez pas vos doigts ou d'autres objets dans les parties mobiles.
- Avant de vous entraîner, consultez votre médecin afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité d'entraînement appropriées à votre âge et à votre condition physique. Arrêtez

immédiatement l'entraînement si vous ressentez des nausées, un essoufflement, un évanouissement, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une oppression ou tout autre malaise.

- Ne tenez pas la machine par le siège lors des déplacements.
- Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cette machine est conçue pour un usage domestique et le poids maximal de l'utilisateur est de 155 kg.
- Laissez 1 à 2 mètres d'espace derrière la machine pour éviter les accidents.
- Placez la machine sur une surface propre et plane. Ne le posez pas sur un tapis épais, qui pourrait gêner la ventilation de l'appareil. Ne placez pas l'appareil à l'extérieur ou près de l'eau.
- Maintenez l'emplacement de stockage sec, propre et de niveau pour éviter tout dommage. Il est interdit d'utiliser l'appareil à des fins autres que la formation.
- Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 10 °C et 35 °C. Conservez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température est comprise entre 5 °C et 45 °C.

## GARANTIE

**Les demandes de garantie sont exclues si la cause du défaut est le résultat de:**

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire officiel, sauf indication contraire du fournisseur.
- En cas d'utilisation inappropriée, de négligence et/ou de mauvais entretien.
- Le fait de ne pas entretenir l'appareil conformément aux instructions du fabricant.

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE (STEP 01-02)

**Des pièces manquantes:** Si certaines pièces manquent dans l'emballage, vérifiez soigneusement la mousse de polystyrène et l'appareil lui-même. Certaines pièces (boulons, vis, etc.) sont déjà fixées à l'appareil.

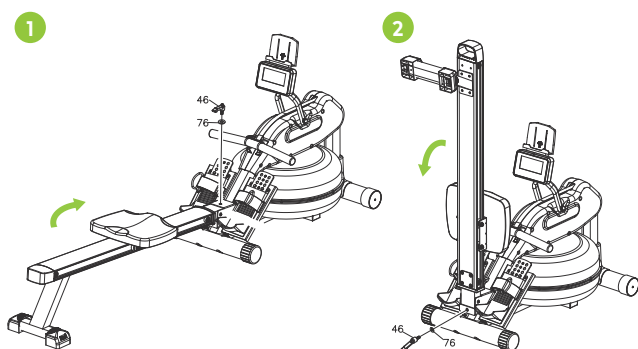
**Message d'erreur:** Veillez à ce que tous les câbles soient fixés avec

soin. Les pieds en aluminium de la console sont très sensibles et doivent rester droits. Si la console donne un message d'erreur après le montage de la machine, il se peut que les pieds en aluminium de la console soient pliés. Redressez les pieds en aluminium, cela peut faire disparaître le message d'erreur.

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

## INSTRUCTIONS DE PLIAGE

**ATTENTION!** Rangez l'appareil dans un endroit sec et hors de portée des enfants. Assurez-vous que l'appareil est stable et sécurisé afin d'éviter qu'il ne tombe sur des enfants ou des animaux.



**ATTENTION!** Le siège peut glisser.

### Repliage (1)

- Desserrer la goupille de verrouillage (46) et la retirer du cadre principal avec l'anneau (76).
- Replier les rails (vers le haut) et replacer la goupille de verrouillage (46) et l'anneau (76) de manière à ce que les rails soient fixés.

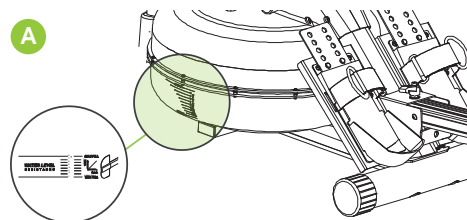
### Dépliage (2)

- Desserrer la goupille de verrouillage (46) et la retirer du cadre principal avec l'anneau (76).
- Déplier les rails (vers le bas) et replacer la goupille de verrouillage (46) et l'anneau (76) de manière à ce que les rails soient fixés.

## NIVEAU D'EAU

Le niveau d'eau maximum est situé sur le côté du réservoir (A). La

résistance est déterminée par la quantité d'eau contenue dans le réservoir. Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau 2 pour une résistance légère et jusqu'au niveau 6 pour une résistance élevée.

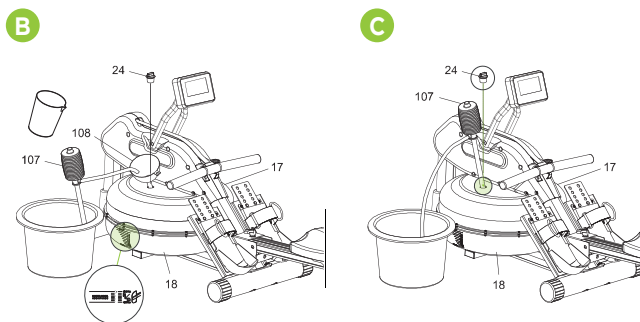


**ATTENTION!** NE PAS remplir au-delà du niveau maximum, cela pourrait annuler la garantie.

## REMPILIR ET VIDER LE RÉSERVOIR D'EAU

**ATTENTION!**

- Remplissez toujours le réservoir avec de l'eau du robinet uniquement et ajoutez une pastille de purification de l'eau. N'utilisez jamais d'eau chlorée ou de chlore. Cela peut endommager le réservoir et annuler la garantie.
- Ajoutez une tablette de purification de l'eau une fois tous les six mois. Si l'eau reste trouble, remplacez l'eau du réservoir.
- L'eau du réservoir n'est pas consommable. Jetez l'eau après qu'elle ait été pompée hors du réservoir.



### Remplir le réservoir d'eau (B)

- Retirez le bouchon (24) du réservoir d'eau situé au niveau de l'ouverture du réservoir d'eau supérieur (18). Le réservoir d'eau peut être rempli de deux façons.
- **Pompe à eau manuelle (107):** Insérez l'extrémité du tuyau de la pompe à eau manuelle (107) dans le seau rempli d'eau et insérez l'autre extrémité du tuyau dans l'ouverture du réservoir d'eau. Pressez la pompe à eau manuelle pour remplir le réservoir d'eau.
- **Entonnoir (108):** Insérez l'entonnoir dans l'ouverture du réservoir d'eau et versez un seau rempli d'eau à travers l'entonnoir dans le réservoir d'eau.
- Regardez sur le côté du réservoir d'eau pour voir quel est le

niveau d'eau dans le réservoir.

- Remettez le bouchon (24) de fermeture du réservoir d'eau sur l'ouverture du réservoir d'eau (18), de manière à ce qu'il soit correctement fermé.
- Asseyez-vous sur le siège et tirez sur la poignée pour vous assurer que le système d'eau offre une résistance suffisante et que le mouvement du siège est fluide et stable.

#### REMARQUE!

- Vous pouvez lire le niveau d'eau sur le côté du réservoir (FIG. A). Remplissez jusqu'au niveau maximum 6. La garantie sera annulée si le réservoir d'eau est rempli au-dessus du niveau 6.
- La résistance dépend du niveau d'eau dans le réservoir. Le niveau 1 est la résistance la plus faible et le niveau 6 est la résistance la plus élevée.

#### Vider le réservoir d'eau (C)

- Retirez le bouchon (24) du réservoir d'eau situé au niveau de l'ouverture du réservoir d'eau supérieur (18). Le réservoir d'eau peut être rempli de deux façons.
- Placez un seau vide à côté du réservoir d'eau et insérez l'extrémité du tuyau de la pompe à eau manuelle (107) dans le seau vide. Insérez l'autre extrémité du tuyau dans l'ouverture du réservoir d'eau (18). Pressez la pompe à eau manuelle pour vider le réservoir d'eau.
- Lorsque le réservoir d'eau est vide, séchez-le avec un chiffon.
- Remettez le bouchon (24) de fermeture du réservoir d'eau sur l'ouverture du réservoir d'eau (18), de manière à ce qu'il soit correctement fermé.

#### ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

##### Récepteur de fréquence cardiaque sans fil (5 kHz)

Cet équipement de fitness VirtuFit est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil. Pour la mesure de la fréquence cardiaque avec un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, utilisez un moniteur de fréquence cardiaque qui fonctionne sur fréquence de 5 kHz. Avec un cardiofréquencemètre sans fil, il est important que les électrodes soient légèrement humides et que le cardiofréquencemètre soit bien ajusté à votre corps. Reportez-vous au manuel d'utilisation de votre cardiofréquencemètre pour obtenir des instructions appropriées. Une utilisation incorrecte du moniteur de fréquence cardiaque peut entraîner des relevés anormaux.

**REMARQUE!** Un moniteur de fréquence cardiaque sans fil n'est

pas fourni en standard. Contactez votre revendeur pour acheter un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.

#### ! AVERTISSEMENT!

- Si vous avez un stimulateur cardiaque, il est recommandé de consulter votre médecin avant d'utiliser un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.
- Dans les pièces où se trouvent plusieurs cardiofréquencemètres, il est recommandé de garder une distance suffisante pour éviter les interférences entre les différents appareils.
- Essayez toujours de maintenir le cardiofréquencemètre 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 les vêtements.

#### ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPS DE FITNESS

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

#### Instruction

- Pour scanner le code QR avec un téléphone ou une tablette Android ou IOS, un scanner de code QR est nécessaire. L'application permettant de scanner les codes QR peut être téléchargée sur l'App Store ou le Google Play Store.
- Scannez l'un des codes QR ci-dessous pour accéder directement à la page de l'App Store ou du Google Play Store où l'application de fitness peut être téléchargée.
- Scannez le code QR à droite pour accéder au manuel de l'application de fitness. Le manuel décrit étape par étape comment connecter l'application de fitness à l'appareil, comment l'application de fitness fonctionne et quelles sont ses possibilités.

#### Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUEL

## ENTRETIEN

*Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'appareil est correctement installé et entretenu. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que l'appareil soit entretenu régulièrement. Les pièces qui ont été utilisées et/ou endommagées doivent être remplacées avant toute nouvelle utilisation de l'appareil. L'appareil doit être utilisé et rangé uniquement à l'intérieur. Une exposition à long terme aux intempéries et aux changements de température/humidité peut avoir un impact sérieux sur les composants électriques et les pièces mobiles de l'appareil.*

### Entretien quotidien

- Nettoyez et éliminez la sueur et l'humidité après chaque utilisation.
- Vérifiez que l'appareil est exempt de poussière et de saleté. Ce faisant, vérifiez également le rail et les roues sous le siège
- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et maintenez l'appareil à l'abri de l'humidité.

### Entretien semestriel

- Inspectez tous les boulons et écrous liés aux parties mobiles de l'unité. Serrez les boulons et les écrous si nécessaire et selon les besoins.
- Vérifiez la mobilité des pièces et composants mobiles de l'appareil.
- Pour garantir la qualité de fonctionnement du réservoir d'eau, l'eau doit être changée régulièrement. Cela peut se faire en retirant l'eau usagée et en ajoutant de l'eau neuve ou en ajoutant une pastille de purification de l'eau dans le réservoir d'eau. Une pastille de purification de l'eau est fournie avec le simulateur d'aviron. Effectuez cette opération tous les six mois. Si l'eau reste trouble après l'ajout de la pastille, remplacez l'eau. N'utilisez pas d'eau de Javel ou d'autres produits de nettoyage. L'utilisation de ces produits peut endommager le produit et annuler la garantie.

### ATTENTION!

- *Il incombe à l'utilisateur/au propriétaire de veiller à ce que l'entretien périodique soit effectué.*
- *Toute réparation doit être effectuée par un technicien professionnel, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.*

### Nettoyage

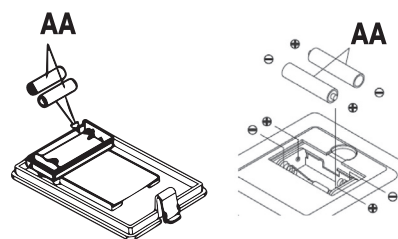
Un nettoyage général de la machine permet de prolonger sa durée de vie. Gardez la machine propre en la dépoussiérant régulièrement. Un entretien régulier prolonge la durée de vie de votre appareil et évite les accidents! Pour plus d'informations, veuillez consulter le site <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**ATTENTION!** Portez des chaussures propres pour réduire le risque de salir l'appareil.

### Batterie

#### BATTERIES AA

L'écran utilise des piles AA, qui sont remplaçables à l'arrière de l'écran. Les piles doivent être insérées correctement.



**Si l'écran est illisible ou si seules certaines parties de l'image fonctionnent, procédez comme suit:**

- Retirez les piles et attendez 15 secondes.
- Puis remplacez les piles correctement.

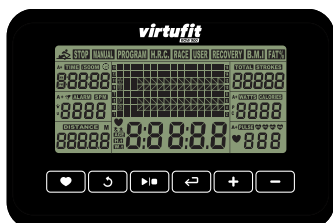
#### Conseils sur l'utilisation de la batterie

- Retirez les piles de l'écran lorsqu'elles sont vides ou lorsque l'appareil ne sera pas utilisé pendant une longue période.
- Ne pas recharger, démonter ou jeter les piles au feu.
- Faites bien attention au + et au - lorsque vous insérez les piles. Lors du remplacement des piles, il est recommandé de remplacer toutes les piles, ne pas mélanger les anciennes et les nouvelles piles.
- Il est recommandé d'utiliser des piles alcalines, elles ont une durée de vie plus longue que les piles normales.
- Il est nécessaire de remplacer les piles lorsque l'écran perd de sa luminosité ou cesse de s'afficher.

#### Remplacement des piles

- Si l'affichage n'est pas précis, il est recommandé de remplacer les piles.
- Utilisez 2 piles AA pour l'alimentation.

## CONSOLE (FIG. A)



- **▶|■ START/STOP** Pour démarrer ou arrêter l'entraînement.
- **↵ ENTER** Pour confirmer la sélection. Pendant l'entraînement, appuyez sur ↵ pour afficher les données une par une.
- **+|-** Pour faire défiler les programmes ou augmenter/diminuer les valeurs.
- **↻ RESET** Appuyez sur ↻ pour accéder au menu principal. Appuyez sur ↻ pendant 3 secondes pour réinitialiser tous les réglages.
- **♥ RECOVERY** Appuyez sur ♥ immédiatement après l'entraînement pour analyser la séance.

### ATTENTION!

- *Si vous ne bougez pas pendant plus de 4 minutes, la console s'éteint automatiquement.*
- *Ne pas exposer la console à la lumière directe du soleil.*
- *Sécher la surface de la console en cas de gouttes de sueur.*
- *Ne vous appuyez pas sur la console.*
- *Ne touchez l'écran que du bout des doigts. Veillez à ce que les ongles ou autres objets pointus ne touchent pas l'écran.*

## Fonctions

- **TIME** Réglez la durée de l'entraînement à l'aide des boutons +|- (1 à 99 minutes).
- **TIME/500M** Le temps moyen de 500m est affiché.
- **SPM** Battements par minute.
- **DISTANCE** Réglez la distance d'entraînement à l'aide des boutons +|- (10 à 99900 mètres).
- **STROKES** Réglez le nombre de coups à l'aide des boutons +|- (10 à 9990 coups).
- **TOTAL STROKES** Nombre total de coups de pédale de la séance d'entraînement.
- **CALORIES** Réglez le nombre de calories à l'aide des boutons +|- (10 à 9990 kcal).
- **PULSE** Réglez la valeur cible à l'aide des touches +|- (30 à 240). La console affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur pendant l'entraînement. La fonction de fréquence cardiaque n'est utilisée qu'avec une ceinture thoracique optionnelle.
- **CALENDAR** La console affiche l'année/mois/jour lorsque la

console est en mode veille.

- **TEMPERATURE** La console affiche la température ambiante actuelle lorsque la console est en mode veille.
- **CLOCK** La console affiche l'heure actuelle lorsque la console est en mode veille.

## MISE EN MARCHÉ (FIG. B, 1-6)

Insérez deux piles AA et la console émet un bip pendant 2 secondes. Le mode horloge et calendrier s'affiche.

### Réglage

#### L'heure sous l'horloge clignote

Appuyez sur + pour régler l'heure et sur ↵ pour confirmer.

#### Datum instellen

Réglez la date en appuyant sur +|- . Appuyez sur ↵ pour confirmer.

#### Alarm instellen (knippert)

- Appuyez sur + pour régler l'alarme et appuyez sur ↵ pour confirmer ou sauter.
- La console passe automatiquement à l'écran SPORT.

### Écran sport

#### MANUAL / RACE knippert





Appuyez sur +|- pour sélectionner MANUEL ou COURSE. Appuyez sur ↵ pour confirmer la sélection.

#### MANUAL (Fig. B, 4)



En mode manuel, il est possible de régler un certain nombre de fonctions. Par séance d'entraînement, la valeur d'une fonction au maximum peut être réglée à la fois.



- La valeur de TIME commence à clignoter. Appuyez sur ↵ pour passer aux autres fonctions DISTANCE, STROKES, CALORIES ou PULSE.
- Appuyez sur + lorsque la fonction de votre choix clignote pour la sélectionner et la régler. Appuyez ensuite sur ↵ pour confirmer.
- Appuyez sur ▶|■ pour démarrer la séance d'entraînement (la valeur compte à rebours jusqu'à 0).
- Arrêtez la séance d'entraînement en appuyant à nouveau sur ▶|■. L'appareil s'arrête automatiquement lorsque la valeur '0' est atteinte.

**RACE (Fig. B, 5)**

- Sélectionnez le mode RACE et appuyez sur  pour confirmer.
- L1 clignote et TIME/500M affiche 8.00. Appuyez sur  pour sélectionner un programme (L1 à L15).
- Appuyez sur  pour confirmer.
- Entrez la distance sous le symbole clignotant DISTANCE et appuyez sur  pour confirmer.
- Le TIME/500 des programmes est le suivant:



L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Appuyez sur  pour commencer l'entraînement.
- Arrêtez l'entraînement en appuyant à nouveau sur . L'appareil s'arrête automatiquement lorsque la valeur réglée est atteinte et que "PC WIN" ou "USER WIN" s'affiche à l'écran.

Lorsque l'entraînement est terminé, vous pouvez appuyer sur  pour recommencer le même entraînement ou sur  pour revenir au menu principal.

**Recovery**

**REMARQUE!** Le cardiofréquencemètre fonctionne avec une ceinture thoracique de 5,3 kHz, qui n'est pas fournie.

- Gardez la ceinture thoracique en place après votre séance d'entraînement et appuyez sur . Toutes les fonctions s'arrêtent et le temps commence à compter de 00:60 à 00:00.
- L'écran affiche l'état de votre rythme cardiaque avec F1, F2, F3, F4, F5 ou F6. F1 étant le meilleur et F6 le pire.
- Appuyez à nouveau sur  pour revenir au menu principal.

**DIRECTIVES DE FORMATION (FIG. C, 1-5)**

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

**L'échauffement**

L'objectif d'un échauffement est de préparer le corps à l'entraînement et de réduire le risque de blessure. Réchauffez votre corps pendant

deux à cinq minutes avant de commencer un entraînement cardio ou musculaire. Faites des exercices qui augmentent le rythme cardiaque et échauffent les muscles qui travaillent. Exemples de ce type d'activités: course, jogging, jumping jacks, saut à la corde et course sur place.

**Étirements**

Les étirements pendant que les muscles sont chauds sont très importants après un bon échauffement et un bon retour au calme. Il réduit les risques de blessures. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes. Voici quelques exemples d'exercices d'étirement:

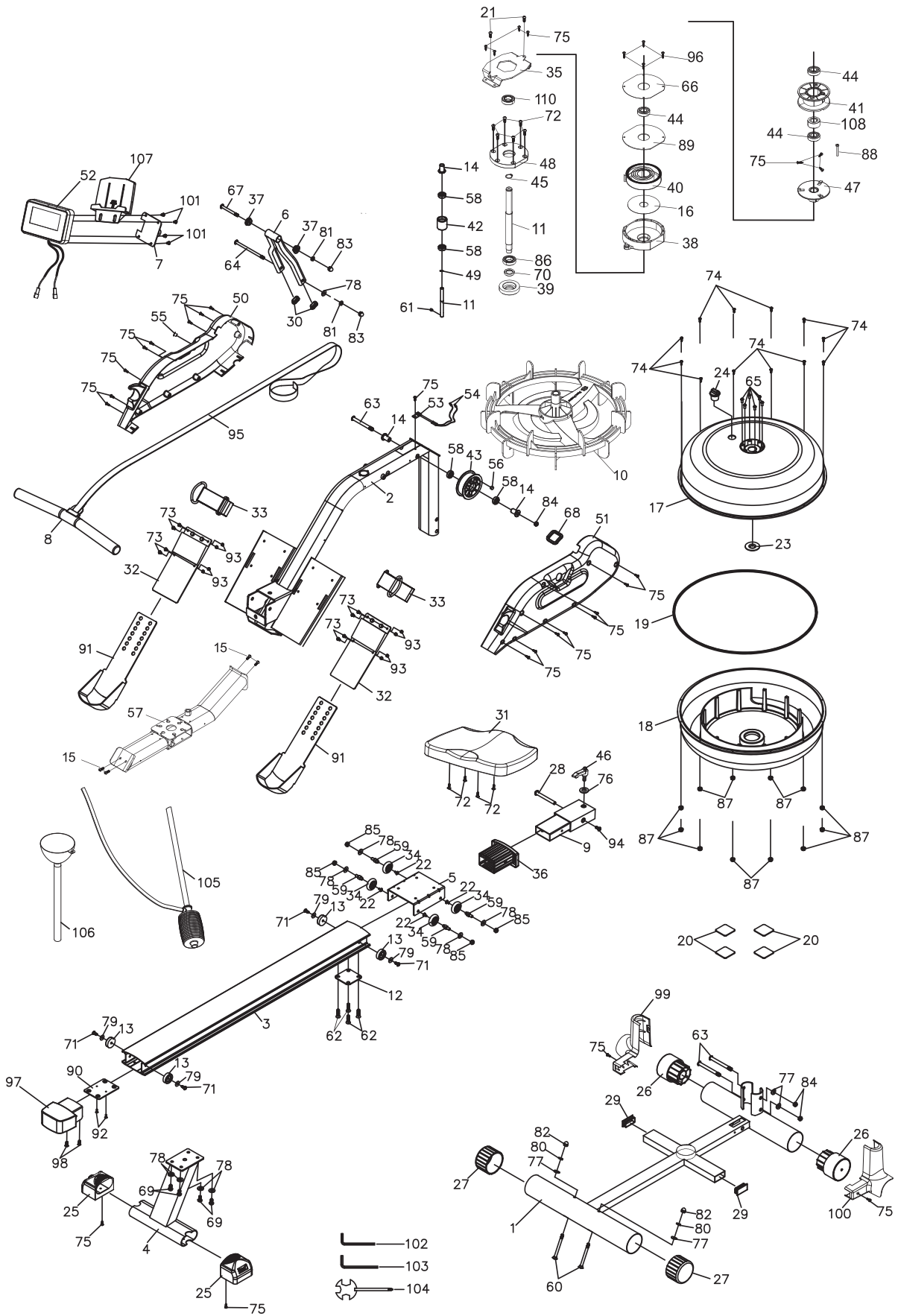
- Toe touch (Fig. C-1)
- Inner thigh stretch (Fig. C-2)
- Hamstring stretch (Fig. C-3)
- Achilles stretch (Fig. C-4)
- Side stretch (Fig. C-5)

**Retour au calme**

Le but du refroidissement est de ramener le corps à sa position de repos (presque) normale à la fin de l'entraînement. Un bon retour au calme réduit lentement votre rythme cardiaque et favorise la récupération.

# EXPLODED DRAWING

**virtufit**





# PARTS LIST

**virtufit**

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

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

# PARTS LIST

**virtufit**

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

# *virtufit*

## **VIRTUFIT**

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

## **VIRTUFIT SERVICE**

---

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

