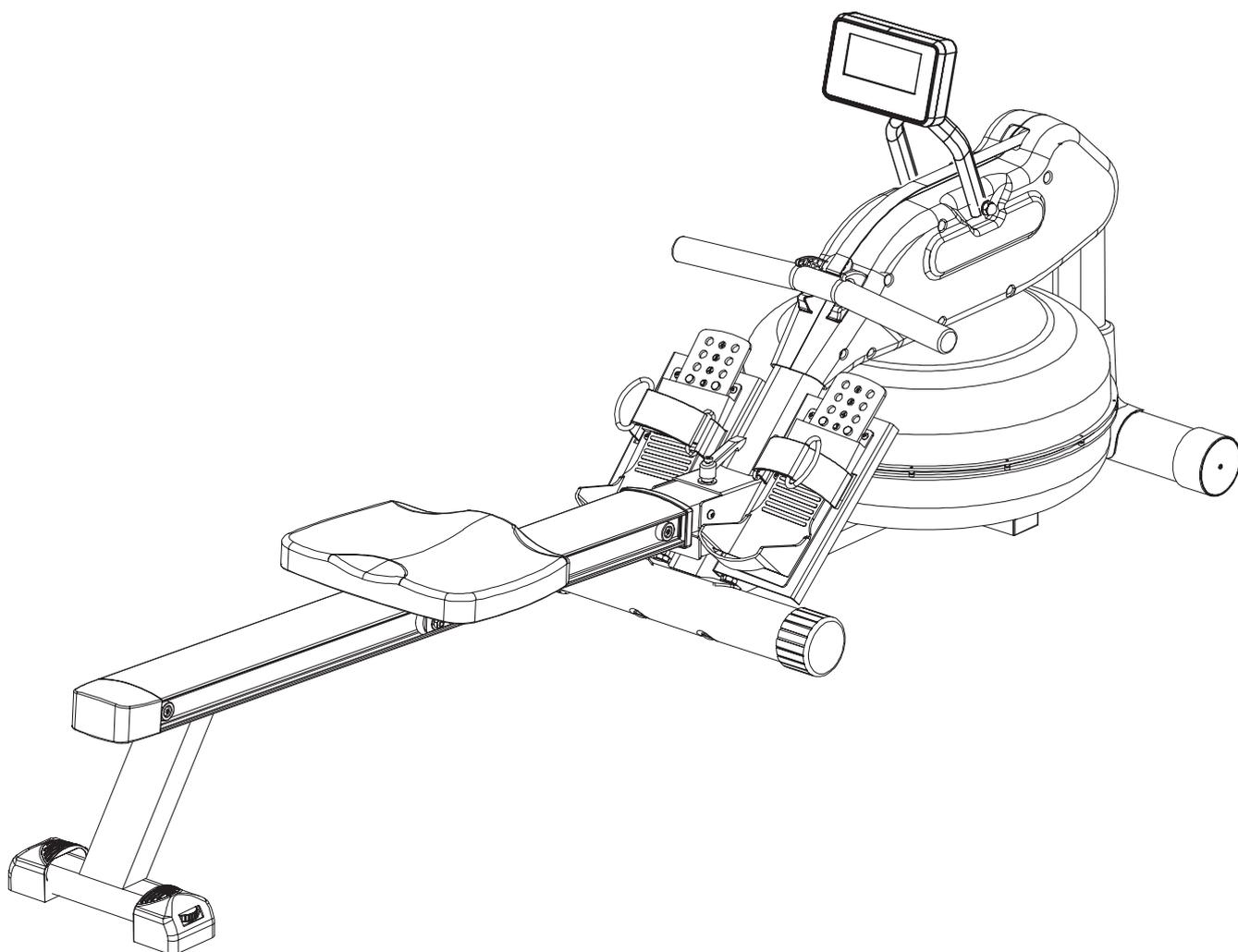


# virtuafit

*Water Resistance Row 900*

## **Gebruiksaanwijzing**



<b>Veiligheidsinstructies</b>	<b>3</b>
<b>Tool kit</b>	<b>4</b>
<b>Montage instructies</b>	<b>6</b>
<b>Tank vullen en legen</b>	<b>8</b>
<b>Waterniveau</b>	<b>8</b>
<b>Opberging</b>	<b>9</b>
<b>Onderhoud</b>	<b>10</b>
<b>Bedieningsgids</b>	<b>11</b>
<b>Trainingsinstructie</b>	<b>16</b>
<b>Technische Tekening</b>	<b>20</b>
<b>Onderdelenlijst</b>	<b>21</b>

**WAARSCHUWING: Raadpleeg uw arts, voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies alvorens de roeitrainer gebruikt wordt. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door het gebruik van dit product. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u begint met het monteren van de roeitrainer en/of er gebruik van gaat maken.**

## ATTENTIE

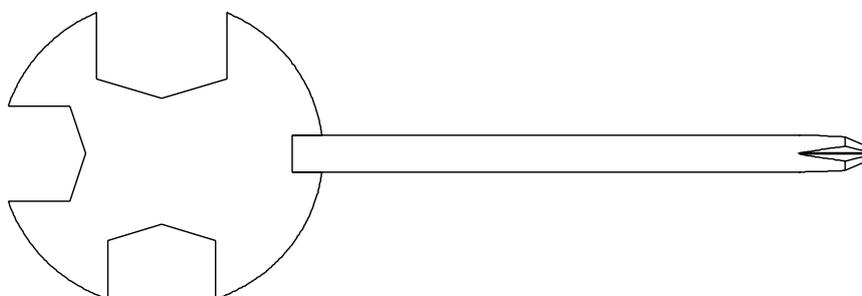
- Voordat u met een trainingsprogramma begint, moet u uw arts raadplegen om te bepalen of u medische of fysieke omstandigheden hebt die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen of die u kunnen beletten de apparatuur op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicatie gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolniveau kan beïnvloeden.
- Let op de signalen van je lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel in de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze aandoeningen ervaart, moet u uw arts raadplegen voordat u doorgaat met uw trainingsprogramma.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. De apparatuur is alleen voor volwassenen ontworpen.
- Gebruik de apparatuur op een stevig en vlakke ondergrond met een beschermhoes voor uw vloer of tapijt. Om de veiligheid te garanderen, moet het apparaat minstens 2 voet vrije ruimte rondom hebben.
- Zorg ervoor dat alle bouten en moeren stevig zijn vastgedraaid voordat u het apparaat gebruikt. De veiligheid van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt onderzocht op beschadiging en / of slijtage.
- Gebruik altijd de apparatuur zoals aangegeven. Als u tijdens het monteren of controleren van de apparatuur defecte onderdelen vindt, of tijdens het trainen ongewone geluiden hoort, stop dan onmiddellijk met het gebruik van de apparatuur en gebruik de apparatuur pas nadat het probleem is verholpen.
- Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van de apparatuur. Draag geen loszittende kleding die in de apparatuur verstrikt kan raken.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
- Het maximaal gebruikersgewicht van dit apparaat is 155 kg.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Wees voorzichtig bij het optillen en verplaatsen van de apparatuur. Gebruik altijd de juiste tiltechniek en zoek indien nodig hulp.
- Uw product is bedoeld voor gebruik in koele, droge omstandigheden. Vermijd opslag in extreem koude, hete of vochtige ruimtes, omdat dit kan leiden tot corrosie en andere gerelateerde problemen.
- Deze apparatuur is alleen bedoeld voor gebruik binnenshuis! Het is niet bedoeld voor commercieel gebruik of medische behandeling!



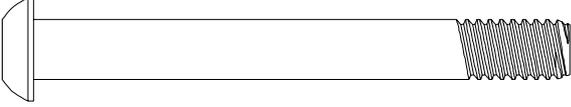
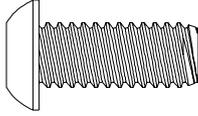
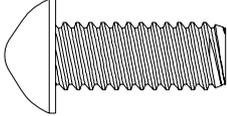
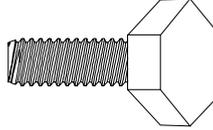
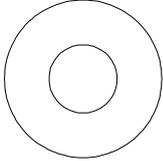
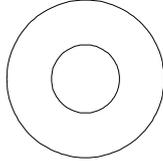
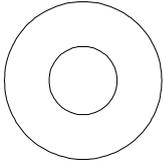
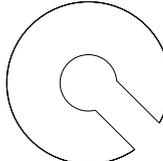
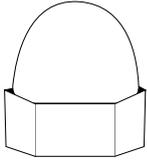
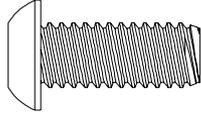
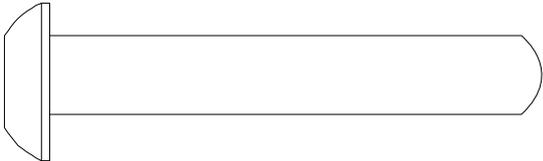
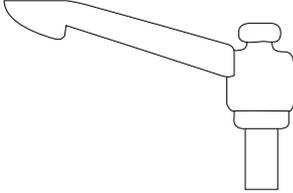
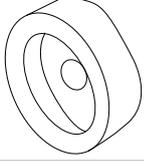
Inbussleutel (5mm)



Inbussleutel (6mm)



Combinatiesleutel

 <p>Knop kop bout (M8 x 1.25 x 135 mm) - 1 stuk</p>	 <p>Kruiskopschroef (M5 x 10 mm) - 2 stuks</p>
 <p>Bout met ronde kop (M6 x 1 x 15 mm) - 1 stuk</p>	 <p>Bout zeskantkop (M8 x 1.25 x 15 mm) - 4 stuks</p>
 <p>Ring (M10) - 1 stuk</p>	 <p>Ring (M8) - 5 stuks</p>
 <p>Ring (M6) - 2 stuks</p>	 <p>Borgring (M8) - 1 stuk</p>
 <p>Dopmoer (M8 x 1.25) - 1 stuk</p>	 <p>Kruiskopschroef (M6 x 20 mm) - 2 stuks</p>
 <p>Moerset (M10 x 1.25 x90 mm) - 1 stuk</p>	 <p>Bevestigingshendel -1 stuk</p>
 <p>Rem - 2 stuks</p>	

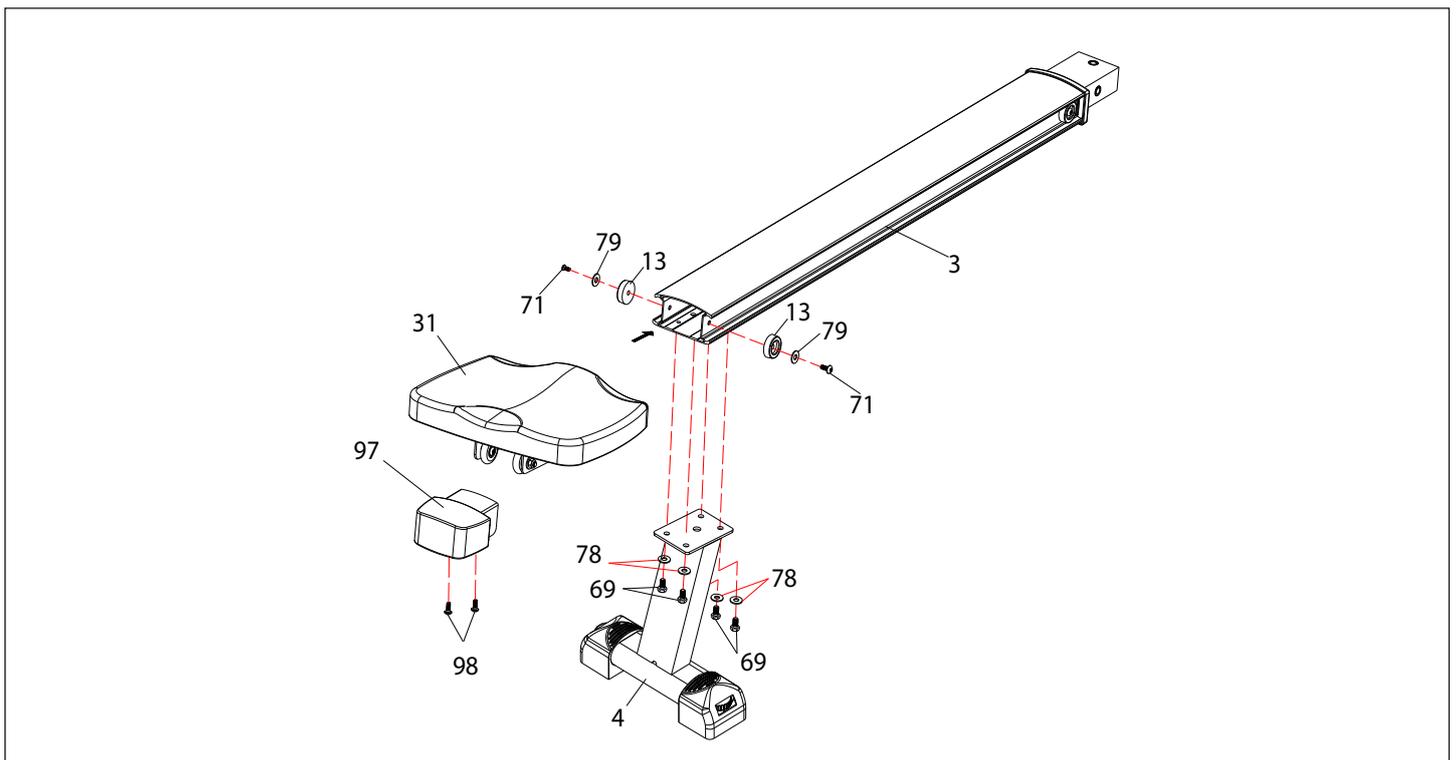
Open de doos en haal alle onderdelen uit de verpakking en leg deze op de grond.

**Missende onderdelen:** Indien u denkt dat u bepaalde onderdelen mist in uw pakket, 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 zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Krijgt u een foutmelding na de montage van uw roeitrainer? Dan dient u deze koperen pootjes weer recht te buigen, dit laat de foutmelding mogelijk verdwijnen.

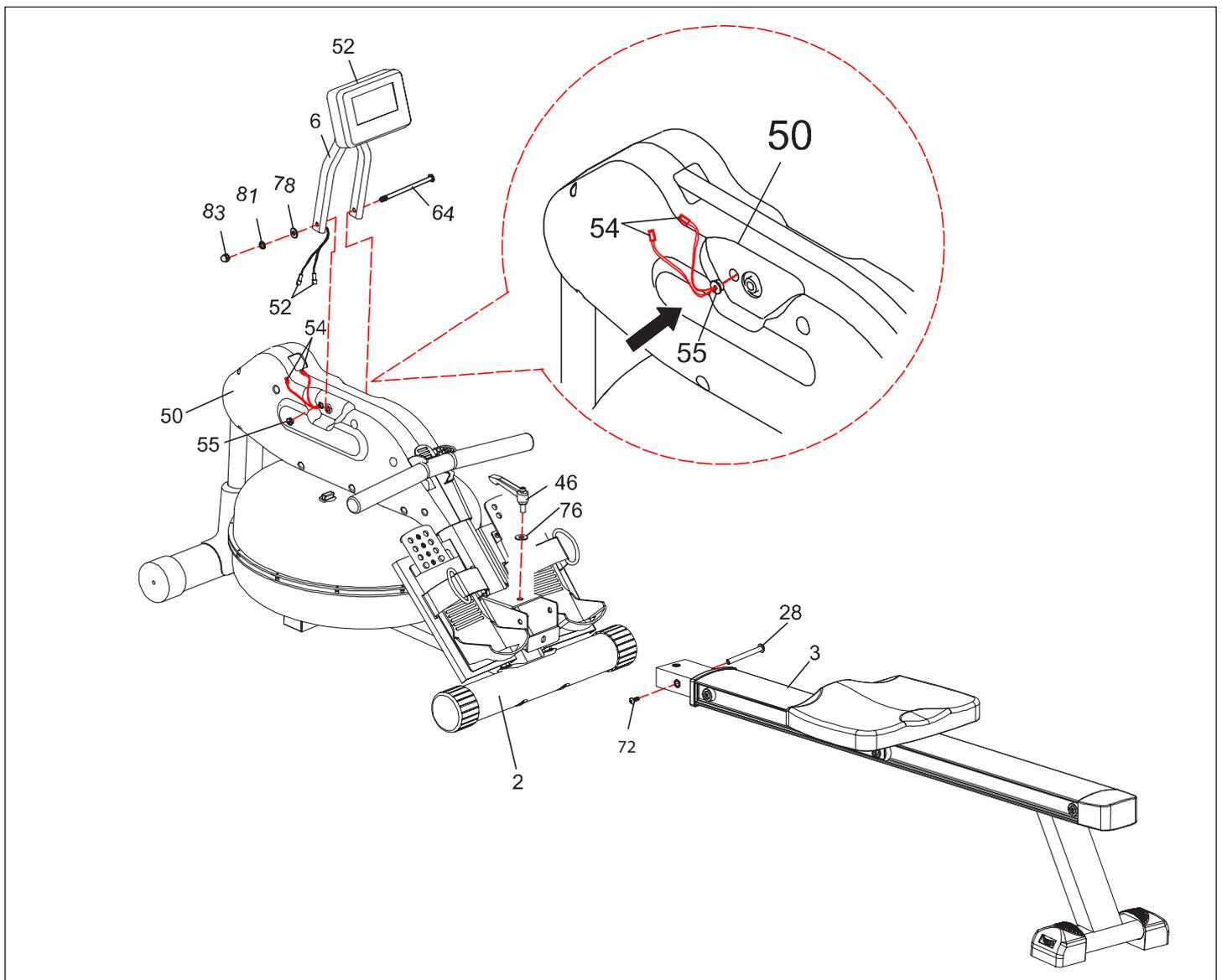
**Inbusbouten:** Zorg ervoor dat de inbus sleutel goed in de bout zit voordat u kracht op de sleutel zet. Op deze manier voorkomt u dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

## STAP 1



- Schuif de stoel (31) op de rail (3);
- Voeg achterste eind kap (97) op de rail (3), Daarna vast maken met twee schroeven (M5\*10);
- Bevestig de twee stoppers (13) op de rail (3) met twee bouten M6\*20 (71) en een ring (Ø6) (79);
- Bevestig de achterste standaard (4) aan de rail (3) met vier bouten (M8\*15) (69) en een ring (Ø8)(78).

## STAP 2



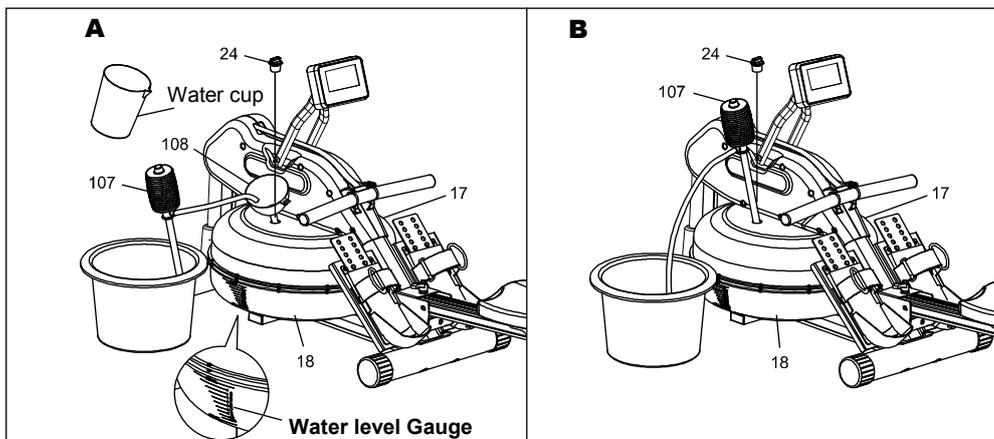
- Bevestig de rail (3) aan het hoofdframe (2) met één bout (M6\*15) en een moer set (M10 M6) (72). Bevestig de rail (3) in een opgeklapte positie met bevestigingshendel (46) en een ring (Ø10) (76). De achterste stabilisator kan nu wat los komen van de grond. Dit is normaal. Wanneer de roeitrainer is uitgeklaapt en op het toestel gezeten wordt zakt het weer naar beneden.
- Doe batterijen in het display (52). Bevestig de display houder (6) aan het hoofd frame (2) met één bout (M8\*135) (64), één ring (Ø8) (78), één ring (Ø8) (81), en een dopmoer (M8) (83).
- Klik de pakkingring (55) aan de beide sensordraden (54), druk dan de pakkingring (55) in de linkerzijde (50). Verbind het sensordraad (54) met de verbinding van het console (52). Druk de rest van het draad terug in de zijde (50).

1. Verwijder de vul plug (24) van de bovenste tank (17).
2. Om te vullen met water kijk naar de illustratie A. Plaats de trechter (108) in de tank. Gebruik een beker met water, of de pomp (107) en een emmer om de tank te vullen. Gebruik de water aanduiding aan de zijkant van de tank om het water in de tank naar het gewenste niveau te brengen
3. Om de tank te legen, gebruik illustratie B. Plaats een emmer naast de roeier. Gebruik de pomp (107) om water uit de tank in de emmer te pompen.
4. Wanneer dat gebeurd is, druk de vul plug (24) weer in de bovenste tank (17).

## LET OP:

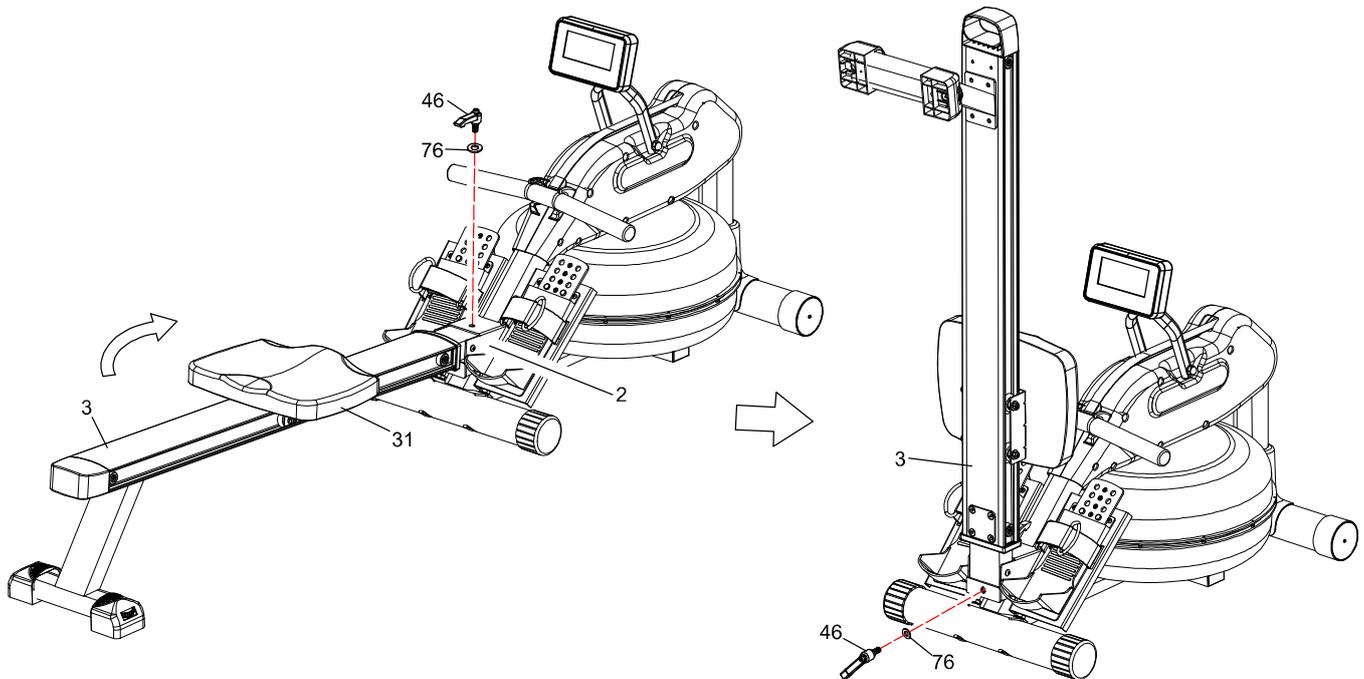
- Vul de tank alleen met kraanwater. Voeg 1 waterzuiveringstablet toe (1 pakket is inbegrepen.). Gebruik nooit chloorwater of chloor. Dit zal de tank beschadigen en de garantie ongeldig maken.
- Voeg om de 6 maanden een waterzuiveringstablet toe. Als het water troebel blijft, vervang dan het water in de tank.
- Water uit de tank is niet geschikt voor consumptie. Gooi het water weg, nadat het uit de tank is gepompt.

## WATERNIVEAU



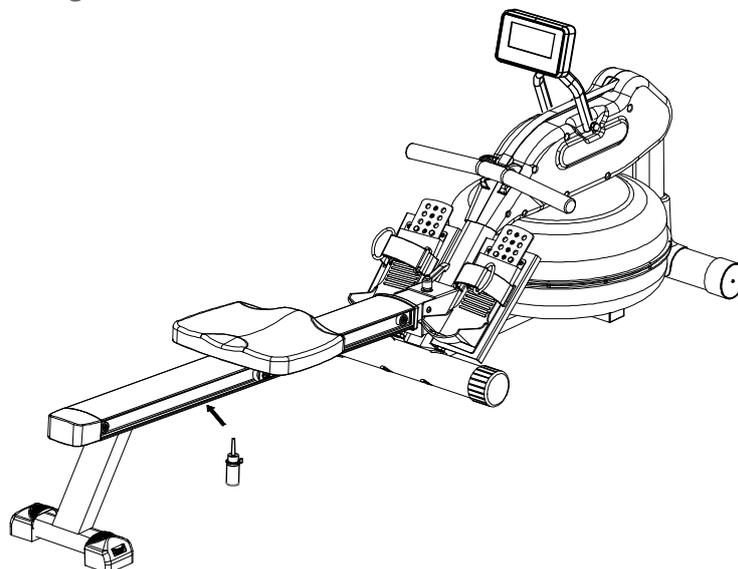
Kijk naar de details op de illustratie A. Het waterpeil is gepositioneerd aan de zijkant van de tank het maximale level tot waar je het mag vullen, is tot de hoogste streep. Vul niet tot boven de hoogste streep, dit kan de garantie doen laten vervallen. De hoeveelheid weerstand dicteert de hoeveelheid water in de tank. Level 3 biedt bijvoorbeeld een lage weerstand aan, level 6 een hogere.

1. Berg de roeier op in een droge ruimte. Bij voorkeur geen ruimte waar een wasmachine staat of een schuur.
2. Om schade te voorkomen bij de elektronica, haal de batterijen er uit als het toestel langer dan een jaar opgeborgen is.
3. Vervoer de water roei machine met de wielen en de achterste kap (26) aan de voorkant van het basis frame (1). Laat het stoeltje voorzichtig zakken in een lage positie. Pak de achterste standaard (4) en rol weg.
4. Haal het water uit de roeier, wanneer het toestel langer dan een maand opgeborgen wordt.
5. Volg de volgende instructies op om de water roei machine op te vouwen om hem makkelijker op te bergen.
  - a. Haal de bevestigingshendel (46) en ring (76) van het hoofd frame (2).
  - b. Vouw de rail (3) en bevestig de opgevouwen positie met de bevestigingshendel (46) en ring (76). Zorg ervoor dat de rail (3) goed is bevestigd, zodat het niet valt.

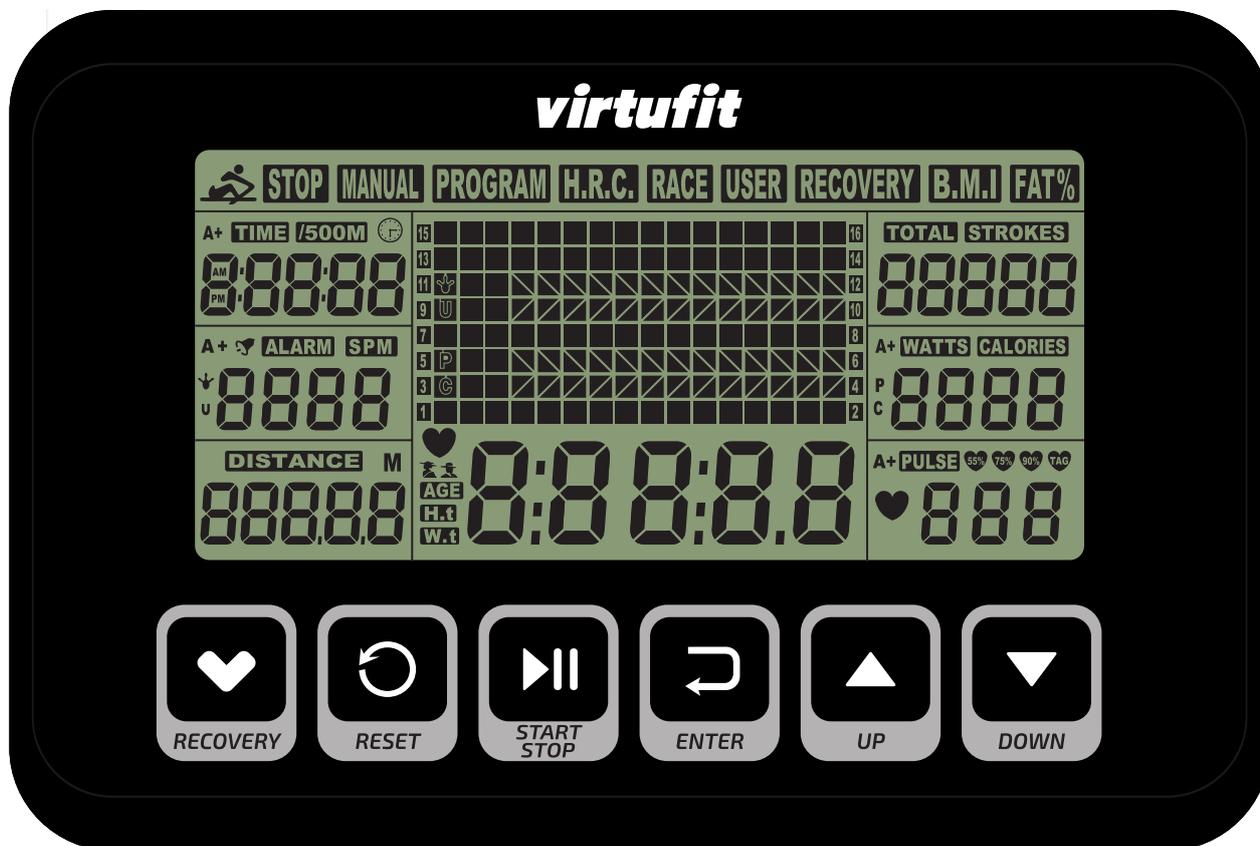


De kwaliteit en veiligheid van de roeier kan alleen worden gewaarborgd, wanneer het toestel regelmatig gecontroleerd wordt op schade en slijtage. De volgende punten moeten hierin extra in acht worden gehouden:

1. Ga op de stoel (31) zitten en trek aan het handvat (8) om zeker te weten dat het water systeem genoeg weerstand biedt, en de beweeglijkheid van de stoel soepel en stabiel is.
2. Om de zoveel tijd is onderhoud nodig om de kwaliteit van de werking van de water tank te kunnen garanderen. Het water moet regelmatig ververs worden, dit kan door het oude water eruit te halen en nieuw water toe te voegen of een waterzuiveringstablet in de tank te doen die is bijgeleverd bij uw 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 producten zorgt ervoor dat de garantie vervalt, en kan het product beschadigen.
3. Maak de bewegende delen zoals de rail en de wieltjes schoon met een droge doek. Zorg dat vuil zich niet ophoopt. Controleer dit voor elke training.
4. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker/eigenaar om er voor te zorgen dat periodiek onderhoud wordt uitgevoerd.
5. Beschadigde onderdelen moeten direct vervangen worden. Neem contact op met uw dealer.
6. Doe een klein beetje siliconenolie op een stukje keuken papier of schoonmaakdoek. Smeer een dunne laag olie op de gehele rail en wielen. Afhankelijk van het gebruik dient dit ongeveer eens per kwartaal te gebeuren



BEDIENINGSPANEEL



KNOP	FUNCTIE UITLEG
(1) UP▲ / DOWN▼	Kies uw programma of verhoog/verlaag waardes.
(2) ENTER	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Om uw selectie te bevestigen.</li> <li>– Druk tijdens training op "ENTER" om alle gegevens één voor één te laten zien.</li> </ul>
(3) START/STOP	Druk op "START/STOP" om de training te stoppen of te starten.
(4) RESET	Druk op "RESET" om het display naar het hoofdscherm te laten keren. Houd ingedrukt om te resetten.
(5) RECOVERY	Om het RECOVERY programma te selecteren. Druk direct na de training op "RECOVERY" om uw training te analyseren.

## FUNCTIES

<b>FUNCTIE</b>	<b>UITLEG</b>
<b>TIME</b>	Stel de doeltijd in met de knoppen "UP" en "DOWN" (1 minuut ~ 99 minuten). In stappen van 1 minuut.
<b>TIME/500M</b>	Uw gemiddelde tijd van 500 M wordt automatisch weergegeven.
<b>SPM</b>	Slagen per minuut.
<b>DISTANCE</b>	Stel de afstand in door op de knoppen "UP" en "DOWN" te drukken (10 ~ 99900 meter). In stappen van 100 meter.
<b>STROKES</b>	Stel het aantal slagen in door op de knoppen "UP" en "DOWN" te drukken (10 ~ 9990 strokes). Met 10 slagen per stap.
<b>TOTAL STROKES</b>	Totaal aantal slagen van 0 tot 9999.
<b>CALORIES</b>	Stel het aantal calorieën in door op de knoppen "UP" en "DOWN" te drukken (10 ~ 9990 kcal).
<b>PULSE</b>	Stel de doelwaarde in door op de knoppen "UP" en "DOWN" te drukken van 30 tot 240. De computer geeft de hartslag van de gebruiker tijdens de training weer. De pulsmeetfunctie wordt alleen gebruikt door middel van een optionele borstband.
<b>CALENDAR</b>	De computer geeft jaar, maand en dag weer wanneer de computer in slaapstand staat.
<b>TEMPERATURE</b>	De computer geeft de huidige kamertemperatuur weer als de computer in de slaapstand staat.
<b>CLOCK</b>	De computer geeft de huidige tijd weer als de computer in de slaapstand staat.

## WERKING

1. Doe 2 AA batterijen (bijgesloten) en de computer zal piepen voor 2 seconden (fig.1). daarna, de computer zal de KLOK EN KALENDER MODE weergeven (Fig. 2).
2. De klok gaat knipperen. Druk op UP om de tijd te veranderen. Druk op ENTER om te bevestigen. Ga door om het jaar in te stellen (in het 'aantal roeislagen' scherm); maand (in het calorïen scherm); dag (in het hartslag scherm) door op UP en DOWN te drukken. Elke keer druk op ENTER om te bevestigen. Wanneer je het hebt bevestigd ALARM gaat knipperen. Om dat over te slaan druk op ENTER. Om een alarm in te stellen druk op UP KEY om het alarm aan te zetten. Een pijltje gaat knipperen naast ALARM. Druk op ENTER. CLOCK schermje gaat knipperen. Druk op UP of DOWN om de alarmtijd in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen. Computer gaat dan naar het SPORT scherm (Fig.3).



Fig.1



Fig.2

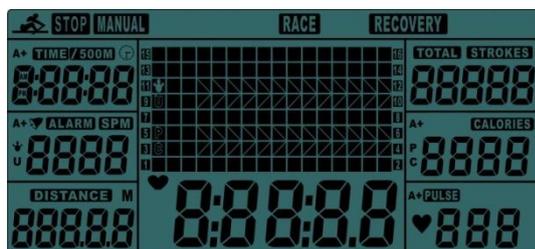


Fig.3

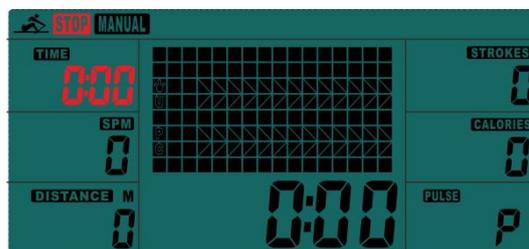


Fig.4

3. Wanneer je SPORT scherm in gaat,, MANUAL en RACE gaat knipperen. Druk op UP of DOWN om MANUAL of RACE te selecteren. Druk op ENTER om je selectie te bevestigen.

I. MANUAL (Fig.4): er zijn 2 opties in MANUAL mode.

- A. De computer kan ingesteld worden op aftellen. Wanneer je MANUAL selecteert, de waarde van TIME gaat beginnen te knipperen. Druk op UP om de waarde in te stellen TIME in te stellen in aftellen, druk op ENTER om te bevestigen. Wanneer je niet de waarde van COUNTDOWN wilt instellen, druk op ENTER om naar de volgende functie te gaan, je kan de waarden instellen van DISTANCE, STROKES, CALORIES, of PULSE. (je kan alleen de waarde instellen van één functie. Bijvoorbeeld als je de gewenste waarde hebt ingevuld van TIME, dan kan je niet DISTANCE invullen.) Druk op START om te beginnen. het STOP icoontje verdwijnt. Wanneer je functie die je hebt ingesteld de waarde '0' krijgt of je op STOP drukt, dan stopt de computer en geeft het de gemiddelde waarde mee
- B. De computer telt de waarde van je workout. Druk op START om te beginnen.

II. RACE (Fig.5):

Selecteer RACE mode an L1 gaat knipperen de TIME/500M geeft 8.00 weer dan, druk op UP of DOWN om L1 – L15. Druk op ENTER te bevestigen. Dan kan je de afstand invullen van de race (500M-1000M) wanneer de waarde van DISTANCE knippert. Druk op ENTER en het icoon van de race komt op het scherm de TIME/500M van de programma's zijn 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



Fig.5

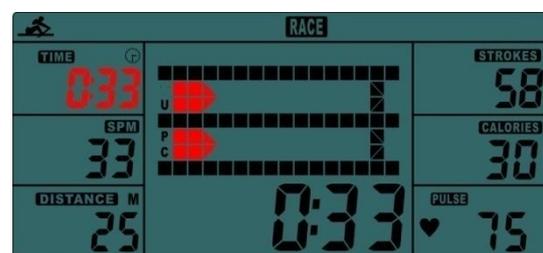


Fig.6

A. Druk op de START knop om te beginnen. USER en PC komt te staan in het scherm (Fig.6). De computer stopt wanneer de gebruiker of de computer de race afstand heeft bereikt die is ingesteld. Dan geeft het scherm weer 'PC WIN' of 'USER WIN' (Fig.7).



Fig.7

- B. Wanneer de race voorbij is kan je op "START" drukken om de race opnieuw te laten beginnen of op "RESET" drukken om het RACE scherm te verlaten.

### III. RECOVERY

1. De meter werkt met een 5.3KHz borst band (niet inbegrepen) na een workout van een bepaalde tijd, blijf de borst band omhouden en druk op "RECOVERY". Alle functies stoppen behalve TIME begint af te tellen van 00:60 naar 00:00.
2. Het scherm gaat je hart ritme status weergeven met de F1, F2.... Tot F6.
3. F1 is perfect. F6 is slecht. De gebruiker kan blijven trainen om hartritme status te verbeteren (druk op de "RECOVERY" knop om weer terug te gaan naar het hoofdscherm).

### ALARM

Alarm werkt alleen wanneer de computer in slaapmodus is. Alarm gaat niet af tijdens een workout. Druk en houdt "RESET" in om terug te gaan naar het klokscherm om het ALARM in te stellen.

### SLAAPMODUS

De computer gaat in slaapmodus na zo'n 4 minuten inactiviteit.

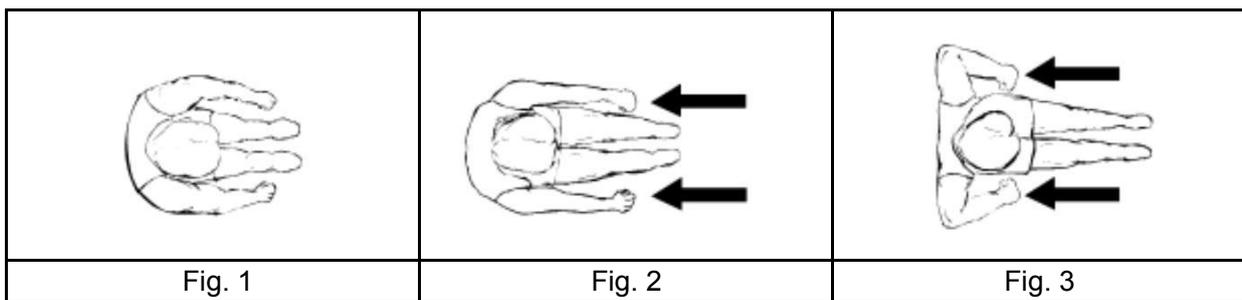
### BATTERIJ

Deze meter gebruikt 2 AA batterijen, die zijn bijgevoegd. Vervang de batterijen, en alle waardes worden gereset. Als er een probleem is met het scherm, probeer eerst de batterijen te vervangen. Wanneer je de batterijen vervangt, vervang ze allebei. Niet één batterij. Mix niet oude en nieuwe batterijen. Recycle de batterijen.

Roeien is een buitengewoon effectieve manier van trainen. Het versterkt je hart en verbetert ook de bloedcirculatie. Alle grote spiergroepen van rug, taille, armen, schouders, heupen en benen zijn betrokken.

Ga op het zadel zitten en maak uw voeten aan de pedalen vast met klittenbandriemen. Grijp vervolgens de roeibalk. Neem de startpositie, leun naar voren met je armen recht en knieën gebogen zoals getoond in Fig. 1. Duw je lichaam naar achteren terwijl je je rug en benen tegelijkertijd recht (Fig. 2). Ga door met deze beweging tot je iets naar achteren leunt. Buig uw armen tijdens deze fase naar de zijkant (fig. 3). Keer daarna terug naar de tweede positie en herhaal het zoals hieronder getoond.

## TRAININGSTIJD



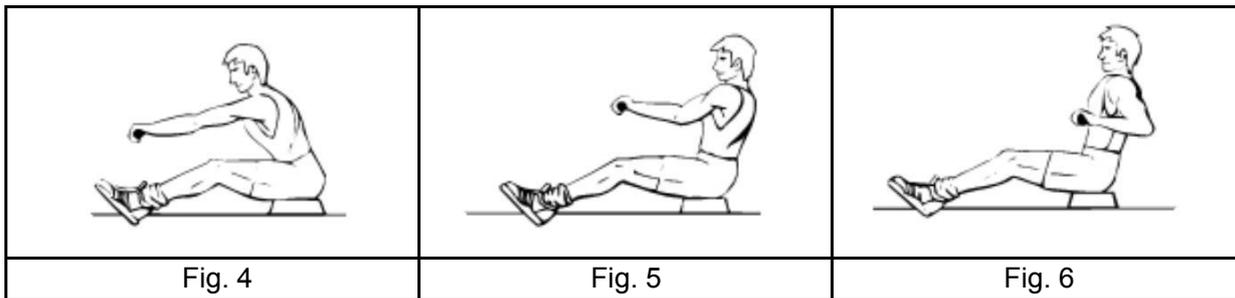
Roeien is een zware trainingstijl. Daarom is het beter om te beginnen met een kort en eenvoudig programma en langer door te gaan.

Begin ongeveer 5 minuten te roeien en verhoog de trainingstijd geleidelijk om uw conditie te verbeteren. Ten slotte zou je 15-20 minuten moeten kunnen roeien. Probeer het niet te snel te doen. Train op vaste dagen, 3 keer per week. Neem een hersteltijd tussen de trainingen in.

## ROEIAFWISSELING

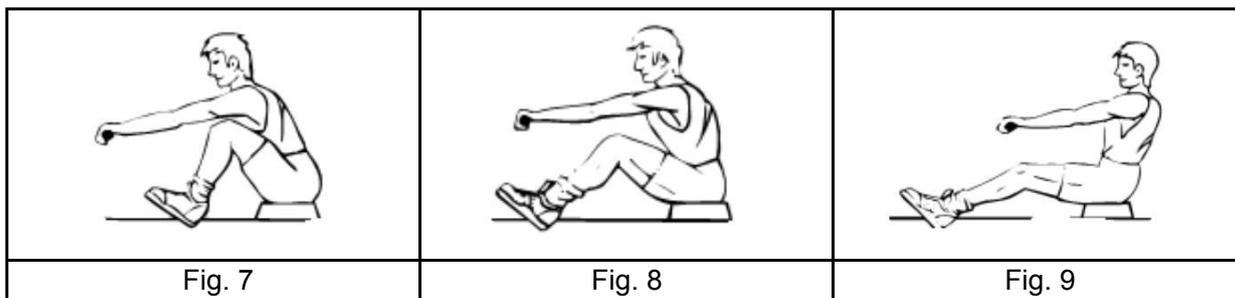
### ALLEEN ARMEN:

Deze training moet uw Arm-, schouder-, rug- en buikspieren versterken. Ga op de machine zitten zoals getoond in Fig. 4. Strek uw benen, leun naar voren en pak de handgrepen vast. Beheers uw bewegingen en leun geleidelijk naar achteren tot net voorbij de positie rechtsboven (figuur 5) en blijf de handgrepen naar uw borst trekken (figuur 6). Keer terug naar de beginpositie en herhaal dit.



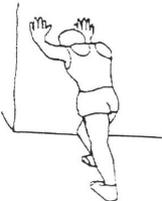
### ALLEEN BENEN:

Deze training moet uw Arm-, schouder-, rug- en buikspieren versterken. Ga op de machine zitten zoals getoond in Fig. 4. Strek uw benen, leun naar voren en pak de handgrepen vast. Beheers uw bewegingen en leun geleidelijk naar achteren tot net voorbij de positie rechtsboven (figuur 5) en blijf de handgrepen naar uw borst trekken (figuur 6). Keer terug naar de beginpositie en herhaal dit.



## WARMING UP

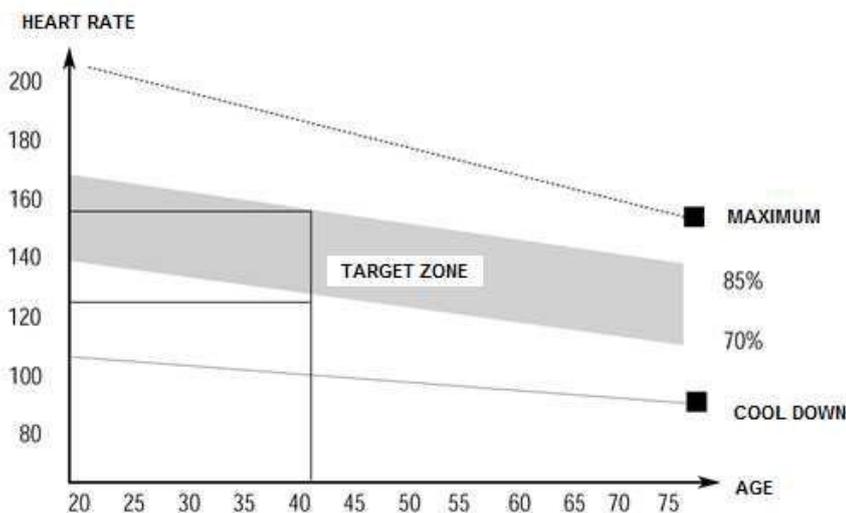
Deze fase moet helpen de bloedcirculatie te verbeteren en uw spieren naar behoren te laten werken, terwijl het risico op kramp of letsel wordt verminderd. Het is raadzaam om een paar rekoefeningen te doen, zoals hieronder getoond. Elke rekoefening moet ongeveer 30 seconden duren. Overstrek je spieren niet als je pijn voelt, stop dan onmiddellijk.

	<p><b>Zijwaartse buiging</b></p>
	<p><b>Voorwaartse buiging</b></p>
	<p><b>Buiten dij</b></p>
	<p><b>Binnen dij</b></p>
	<p><b>Kuiten en achillespees</b></p>

## OEFENINGSFASE

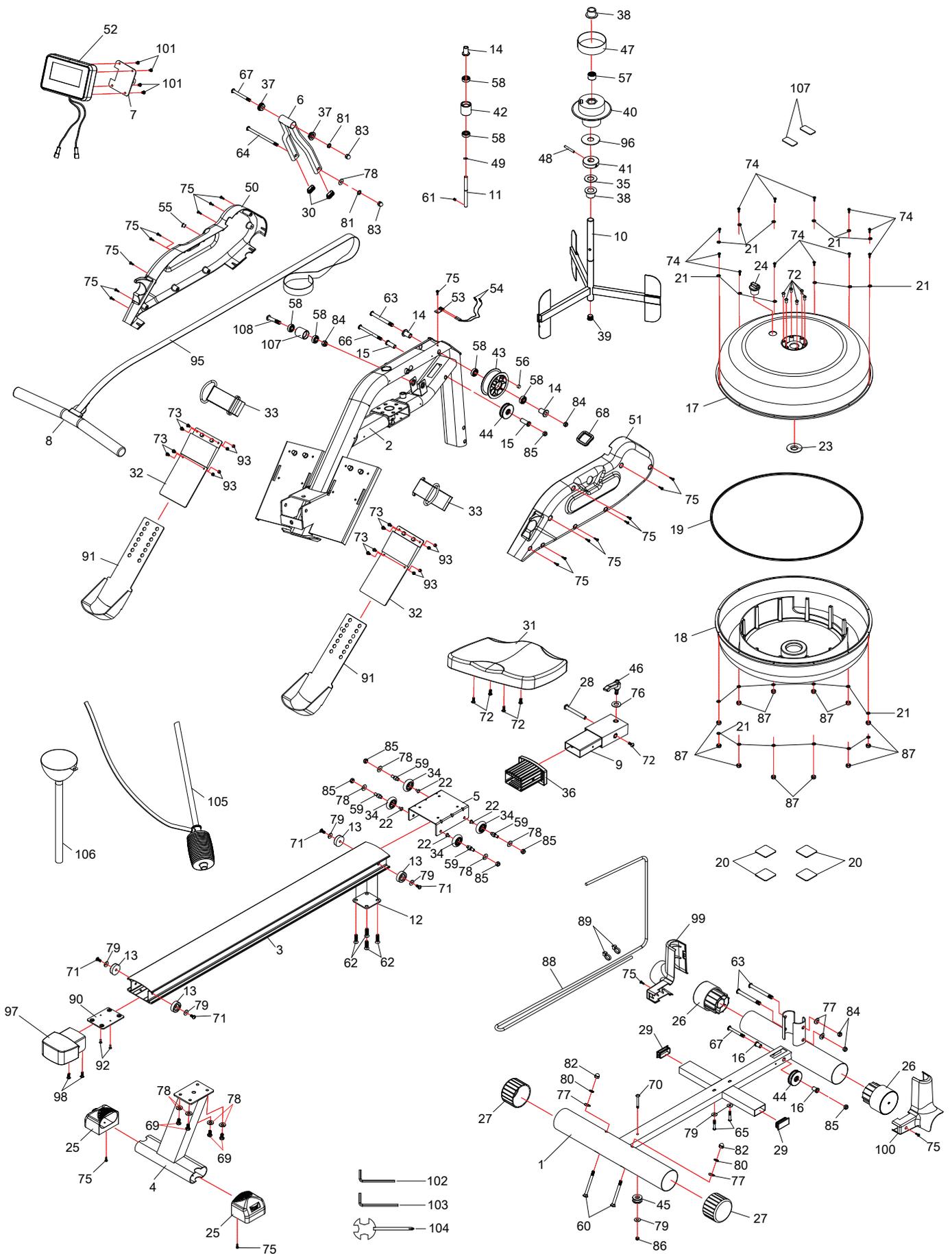
Het is een fase waarin je je moet inspannen. Na een regelmatige training moeten je beenspieren flexibeler worden. Houd tijdens uw oefeningen een vast tempo aan. De trainingsintensiteit moet voldoende zijn om uw hartslag in de doelzone te brengen, zoals hieronder wordt weergegeven.

**OPMERKING:** Deze fase moet minstens 12 minuten duren. De meeste mensen beginnen bij ongeveer 15-20 minuten.



## COOLING DOWN

In deze fase moeten uw cardio-vasculaire systeem en spieren kalm worden. Herhaal de opwarmingsoefeningen, verklein je tempo en ga door voor ongeveer 5 mins. Herhaal de rekoefeningen, overstrek je spieren niet. Naarmate je fitter wordt, kun je langer en harder sporten. Het is raadzaam om minstens drie keer per week te trainen en, indien mogelijk, deel uw oefeningen gelijkmatig in.



#	Omschrijving	Aantal
01	Basisframe	1
02	Hoofdframe	1
03	Rail	1
04	Achterste standaard	1
05	Stoeldrager	1
06	Display beugel	1
07	Display plaat	1
08	Handvat	1
09	Rail verbinder	1
10	Waaier	1
11	Waaierschacht	1
12	Rail ondersteuning	1
13	Rem	4
14	Bus	3
15	Bus	2
16	Bus	2
17	Bovenste tank	1
18	Onderste tank	1
19	Rubberen afdekkap	1
20	Laagste voetsteun	4
21	Ring	24
22	Bout (M5*8)	4
23	Waaier afdekschacht	1
24	Dop	1
25	Aanpasbare kap	2
26	Wielkap	2
27	Ronde eindkap	2
28	Loop bout (M10*90)	1
29	Dop	2
30	Ovalen plug	2
31	Stoel	1
32	Pedaalplaat	2
33	Klittenband	2

#	Omschrijving	Aantal
34	Roller	4
35	Plastic ring (Ø20)	1
36	Voorste eindkap	1
37	Kunststof bus	2
38	Bus	2
39	Plug	1
40	Band	1
41	Schachthouder	1
42	Looprol	1
43	Katrol	1
44	Katrol	2
45	Katrol	1
46	Bevestigingshendel	1
47	Haaksteun	1
48	Veerpin	1
49	E-ring	1
50	Linker deksel	1
51	Rechter deksel	1
52	Display	1
53	Sensorhouder	1
54	Sensordraad	2
55	Pakkingring	1
56	Magneet	2
57	Lager	1
58	Lager	4
59	Rollerschacht	4
60	Bout (M8*90)	2
61	Schroef (M5*8)	1
62	Bout (M8*30)	4
63	Bout (M10*95)	3
64	Bout (M8*130)	1
65	Bout (M6*35)	2
66	Bout (M8*95)	1

#	Omschrijving	Aantal
67	Bout (M6*85)	1
68	Rubberen Ring	1
69	Schroef (M8*15)	4
70	Bout (M8*65)	1
71	Bout (M6*20)	4
72	Bout (M6*15)	11
73	Bout (M5*12)	8
74	Roestvrije schroef (M3*24)	12
75	Schroef (M4*16)	22
76	Ring (Ø10)	1
77	Gebogen ring (Ø10)	4
78	Ring (Ø8)	9
79	Ring (Ø6)	7
80	Afsluitring (Ø10)	2
81	Afsluitring (Ø8)	1
82	Moer (M10)	2
83	Dopmoer (M8)	2
84	Borgmoer (M10)	4
85	Borgmoer (M8)	6
86	Borgmoer (M6)	2
87	Borgmoer (M3)	12

#	Omschrijving	Aantal
88	Elastiek	1
89	Aluminium Cap	1
90	Plaat	1
91	Pedaal	2
92	Bout (M4*12)	2
93	Borgmoer (M5)	8
95	Koord	1
96	Plastic ring (Ø20)	1
97	Achterste eindkap	1
98	Moer (M5*10)	2
99	Links voor deksel	1
100	Rechts voor deksel	1
101	Schroef (M5*12)	4
102	Inbussleutel (5mm)	1
103	Inbussleutel (6mm)	1
104	Combinatie Moersleutel	1
105	Sifon pomp	1
106	Koker	1
107	Bovenste stootkussen	2

# virtuafit

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



Nederland

**T** +31 (0)74-7600219

**E** [service@fitnessbenelux.nl](mailto:service@fitnessbenelux.nl)

**W** [www.fitnessbenelux.nl](http://www.fitnessbenelux.nl)